

ప్రకృతి పత్రికా నియమములు

(1) ప్రకృతి పత్రిక 17 వ సంపుటము 1935 జనవరినుండి 1935 డిసెంబరుతో పూర్తియగును. (2) పత్రిక పత్రికల మొదటి తేదీననే పోస్టులో వేయబడుచుండును. (3) ఏ నెల పత్రిక యైనను చేరనియెడల ఆ నెలాఖరులోపుగ తెలుపవలయును. అటుల తెలుపనిచో సంచిక 18-0-4-0 చొ॥ ఈయవలసియుండును. (4) బెజవాడలో పత్రికలు అతిజాగ్రత్తగా పోస్టులో వేయబడుచుండును. పత్రిక చేరనియెడల అచ్చటిపోస్టువారికి తెలుపవలయును. మా ఆఫీసులో పొరబాటులు జరుగవు. (5) జవాబు కోరువారు రిప్లయికాగ్లు వ్రాయవలయును. (6) ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు రిజిస్టర్డ్ ధర్మసంస్థ. దీనిని పోషించుట ప్రతిఆంధ్రుని కర్తవ్యము. (7) ప్రకృతి చికిత్సవలన నారోగ్య మొందిన వైద్యులు, రోగులు, అభిమానులు, దీనిని పోషింప పార్థితులు. పండుగలు, వివాహములు మొదలగు కార్యములపట్ల ధర్మములను, విరాళములను పంపుడు. (8) పత్రికచందాదారులను ఇద్దరుచందాదారులను జేర్పించి సాయ మొనర్పగోరెదము. (9) ప్రకృతివైద్యులును, రోగులును, వ్రాసిపంపు వ్యాసములును, ఆరోగ్య వృత్తాంతములును ప్రకటింపబడును. (10) ప్రకృతివైద్యము చక్కగా తెలిసికొనగోరువారు సంపుటము లన్నియు చదువవలయును.

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు :
ఒక్కొక్కసంపుటము వెల : ఇతరులకు 1-8-0
చందాదారులకు 1-2-0
ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు :
ఒక్కొక్క సంపుటము వెల : ఇతరులకు 3-0-0
చందాదారులకు 2-12-0

మావద్ద దొరకు ఇతరుల పుస్తకములు :
అపకవ్యశాకాహార అద్వైత సిద్ధాంతము 2-0-0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము 1-5-0

అడ్రసు:— మేనేజరు, ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

దివ్యజ్ఞానదీపిక

వసంతా ఇన్ స్టిట్యూటు, అడియారు, వారిచే ప్రకటింపబడు మాసపత్రిక. వ్యక్తి అభివృద్ధికిని, సంఘాభివృద్ధికిని, తోడ్పడు ఆర్థికమత విద్యా సారాంశకాది విషయములను ఇహపరవిషయములను బోధించు విషయములన్నిటినిగురించి అందరకు తెలియు విధమున వ్యాసములు, కథలు, వృత్తాంతములు, పద్యములు ప్రకటింపును. సంవత్సర చందారు 1-0-0 మాత్రమే.

కావలసినవారు : మేనేజరు, దివ్యజ్ఞానదీపికా ఆఫీసు,
వసంతా ఇన్ స్టిట్యూటు, అడియారు.

పి. వి. కామేశ్వరరావుగారు, ఎం. ఏ., బి. యల్.,
యే లూ రు అని వ్రాయవలెను.

విజయ సచిత్ర మాసపత్రిక.

సం॥ చందా రు 1. విడి సంచిక 0-1-6.

హాస్యరసాపేక్షము-విజ్ఞాన సర్వస్వము. ఒక చరిత్ర ఒకరసము, ఒక పరిశ్రమ, ఒక పరిశోధన ప్రకటించినది ప్రకటించుకుండేది “విజయ” ఒక్కటే. సంచికంతయు సచిత్రమే. ప్రతివిశేషియు సుప్రసిద్ధుడే. మిమ్ములన నతరసతరంగిణిలో మంచెత్తుతుంది. ఇన్ని విషయములు చర్చించు పత్రిక ఇంత స్వల్పమాల్యమునకు చిక్కదు.

వివరము లకు: —

విజయ కార్యాలయము, విజయనగరం.

ప్రకృతి

సహజ వైద్య మాస పత్రిక

సంపుటము ౧౮	జనవరి 1936	సంచిక ౧
------------	------------	---------

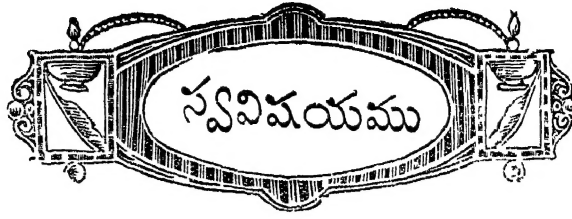
విషయ సూచిక

స్వవిషయము	... 2	ఛలోక్తులు	... 21
ఆరోగ్యగోష్ఠి	... 3	సునిశితవైద్యము	... 22
ప్రకృతి గృహవైద్యము	... 9	మంచి ఆరోగ్యవిధులు	... 24
మెక్ ఫేడన్ గారి స్వీయచరిత్ర	... 15	దేహ వ్యాయామపాఠములు	... 26
జలచికిత్సావిధానము	... 18	ప్రకృతి వైద్యప్రచారము	... 32

ఉచితము - సునిశిత వైద్యము

ప్రకృతి పత్రికకు ఎనిమిదిమంది చందాదార్లను చేర్పించినవారికి రు 4-8-0 ఖరీదు చేయు సునిశిత వైద్యము ఉచితముగా నీయబడును. చందాదార్లను ఎనిమిదిమందిని ఒక్కమారే చేర్పించ నవసరము లేదు. చేర్పించువారియొక్క ఖాతాను ఒకదానిని ఏర్పరచి వారు చందాదార్లను చేర్పించినపుడెల్ల వారి ఖాతాలో లెక్క వ్రాయు చుండుము. ఎనిమిదిమంది చందాదారులు వచ్చినతరువాత వారికి సునిశితవైద్య పుస్తకమును బహుమతిగా పంపుదుము. ఇట్టి అపూర్వ అవకాశమును పోగొట్టుకొనకుడు.

మేనేజరు, ప్రకృతి, బెజవాడ.



ప్రకృతిపత్రిక నేటికి 18 సంవత్సరములక్రిందట అనగా 1919 సం॥ రమున కీ॥ శ్లో॥ నారిశెట్టి హను మయ్యనాయుడుగారిచేతి స్థాపింపబడినది. అప్పటికి ప్రకృతివైద్యము ఇంతయభివృద్ధిలో యుండెడిదికాదు. ఇన్ని చికిత్సావిధానములు లేవు. ఒక్క తొట్టివైద్యముమాత్ర ముండెడిది. అది యైనను అందరికిని వ్యాపింపచేయుటకును వైద్యులైనవారు తమ అనుభవములను ఒకరికి తెలిపి లోపములున్న, సవరించుకొనుటకు వీలుండెడిది కాదు. ఇట్టిస్థితిలో ఇతర పత్రికల నాశ్రయించి వానిగుండా కొంతవరకు నాయుడుగారు ప్రకృతి వైద్యమునుగురించి వ్యాసములు ప్రకటించుచుండిరి. కాని ఆపత్రికలసంపాదకులు ఈ వ్యాసములనుసరిగా ప్రకటింపకయు, అందలిభావములను తలక్రిందులుచేసియు, కొన్నింటిని బుట్టదాఖలు చేసియు ఇటుల ఇబ్బందుల కలుగచేయగా ప్రకృతి వైద్యమును వ్యాప్తి చేయుటకు ప్రత్యేకముగ ఒక పత్రిక అవసరమైనట్లు కనబడి ఇతర ప్రకృతి వైద్యుల ప్రోత్సాహముతో నాయుడుగారు పత్రికను స్థాపించి కరపత్రికములతో మొదలుపెట్టి మామూలుపుస్తకముపైజున 32 పేజీలలో ప్రచురించువరకును అభివృద్ధిచేసిరి. నిజముగా ఇంతపెద్ద ఆంధ్రదేశమునందు ప్రచారమునకు ఈ కొద్ది పత్రిక చాలదనియు, సంగతులు ఇంకనుయెక్కువ చేయవలయు ననెడి కోరికతోను, చందాదార్లు యెక్కువగ చేరి సహాయము చేయుదురను ఆశతోను పత్రికను రెట్టింపుసైజునకు పెంచి అందు చిత్రపటములనుకూడ చేర్చుచున్నాము. ఈపత్రికను ప్రకటించుటలో మా ముఖ్యోద్దేశము ఇతరపత్రికలవలె ధనార్జన చేయవలయు ననెడి

కోరిక కాదు. ప్రకృతివైద్యమును అభివృద్ధిలోనికి తీసికొనివచ్చి మానవసోదరులకు వైద్య సహాయముచేసి సుఖవంతులుగ చేయుటకొరకు మాత్రమే. ఇట్టి పత్రికను పోషింప, భారము ప్రతి ఆంధ్రునియందును యున్నది. ఈ పత్రిక వలన వైద్యమును తెలిసికొని, విని ఆరోగ్యమును పొందినవారు అనేకులు గలరు. అట్టివారెల్లరును పత్రికకు తమచేతనైనంత సహాయము చేయుదురు గాక! యని కోరుచున్నాము. తమశక్తి కొలది తాము సహాయముచేయుటయేగాక ఇతరులను కూడ ప్రోత్సహించి చందాలను సంపాదించుచున్నాము. దీనికి సహాయపడిన, మీకు ప్రోవునది నష్టముకల్గునది ఆవంతయును యుండదు. సహాయములు యెంత యెక్కువగా వచ్చిన నంత యెక్కువగా పత్రిక వృద్ధిచేయబడును.

శాశ్వత చందా
(జీవిత కాలము పత్రిక ఉచితముగ } రు 100/-
వచ్చును)
పోషక చందా రు 24/-
అభిమాన చందా రు 12/-
సహాయ చందా రు 6/-
మామూలు చందా సం॥ నకు ... రు 3/-
ఎట్టి సహాయ మైనను కృతజ్ఞతతో స్వీకరింపబడును. చందాలను పంపినవారిపేర్లు పత్రికయందు ప్రకటింపబడి లెక్క లిన్నియు ప్రతినెలయును పత్రికాముఖమున ప్రకటింపబడుచుండును.

ఇంతవరకు చందాలను పంపినవారు.
(1) జాన శంకరయ్యగారు మోరి, రు 6/-
(2) బి. వెంకటదాసప్పగారు, మైసూరుస్టేటు 6/-
మొత్తం రు 12/-



జన్మనిగ్రహము

అనగా సంతాననిరోధము. సంతానము యేదో ఆకస్మికఘటనము కాకుండా మనము కావలెనని కోరిన కలుగుటయూ, అక్కరలేనియప్పుడు మానుటయు జరుగుటకు అవలంబింపవలసిన విధానము నకు 'సంతాననిరోధ'మని పేరు.

దేశములో దరిద్రము యెక్కువగానున్నది కనుక జనసంఖ్య యెక్కువైనయెడల అన్నము దొరకక కొందఱు చనిపోవచ్చును. అందువలన జనాభాను అదుపులోనుంచుట కీ విధానము అవలంబింపవలసి వచ్చినది. రోగులైన తల్లిదండ్రులకు బిడ్డలు కలిగిన, వారును రోగివులుగానే యుందురు. వారు సంఘముయొక్క సౌఖ్యమును పాడుచేసెదరు. హత్యలు, దోపిడులు మొదలగునవి చేయువారును, మానసిక దౌర్బల్యము, ఉన్మాదము, మూర్ఛ, క్షయ, కుష్టు, సవాయి మొల్లవాధులు గలవారును సంతానవంతులైన యెడల సంఘము యొక్క బలము నీతి ఆరోగ్యము చెడిపోవును. కనుక వారు సంతానవంతులుకాకుండ యేర్పాటు చేయవలయును. ఆరోగ్యవంతులు బలవంతులు నీతివంతులు ఉత్సాహవంతులు అన్నిటికన్న ముఖ్యముగా భాగ్యవంతులు మాత్రమే మితముగా సంతానమును కనవలయునని వారందురు. ఈ విషయక మగు విజ్ఞానము భారతదేశములో చాల లోపించియున్నందున అమెరికా దేశము



సంపాదకుడు.

నుండి అఖిలప్రపంచ సంతాననిరోధకసంఘమునకు అధిపతురాలగు శ్రీమతి శాన్ గార్ గారిని భారతదేశ మహిళాసంఘమువారు భారతదేశమున కాహ్వానించిరి. ఆమె డిశంబరుమాసాంతమున తిరువాన్తూరులోజరుగు భారతీయ మహిళాసభయందు పాల్గొనించి, తరువాత భారతమున 6, 8 వారము లుండి శాస్త్రీయమైన సంతాననిరోధక విధులను కొంతమంది డాక్టరులకును, నర్సులకును బోధించునని మాకు ప్రకటనపత్రికలు చేరినవి. ఆమెఉపన్యాసములు మీలో కొందరైనను వినుటకు నావకాశములు కలుగవచ్చును. ఈ లోపుగ కొన్నివిధానములను పేర్కొని, అవి యెట్లు అనర్థదాయకములో వివరించెదను. మీ రాఉపన్యాసములను వినునప్పుడూ మీ విషయములు మీకు ఉపకరింపగలవను ఆశతో వాని నిట వ్రాయవలసివచ్చినది.

సంతానము కలుగకుండుటకు సంగమక్రియ మాని బ్రహ్మచర్య మవలంబించుట మొదటిపద్ధతి. చిరకాలమునుండియు నిది వాడుకలోనున్న విధానమే. దీనిని ఋషులును అవలంబించి యుండిరి.

ఇప్పుడు గాంధీమహాత్ముడు మొదలగువారు ప్రచారముచేయుచున్న విధాన మిదియే. దీని నవలంబించువారు శుద్ధసాత్వికములగు ఫలాదులను సేవింపవలెను. ఉద్రేకములకు సానకాశము లేని నిర్మలమైనట్టియు, భక్తియుతమైనట్టియు జీవితము నవలంబింపవలెను. ఆహారవిహారములను మాత్రము యెప్పటివలెనే అవలంబించుచు, కలిగిన కామేచ్ఛను అణచియుంచి బ్రహ్మచర్యము నవలంబించితిమని యెవరును భ్రమపడరాదు. దానివలన నాడులయందు మంటలు గలుగును. అనేకరోగములును గలుగును. కనుక యీ విధానమువలన సంతానమును మితములో నుంచదలచినవారు వినిర్మలమగు జీవితము నవలంబింపక తప్పదు.

స్త్రీల జననేంద్రియములలోపలను, పురుషేంద్రియముపైనను రబ్బరుతిత్తులను పెట్టుకొని శుక్ల శోణితముల కలయికను అరికట్టి సంతానము కలుగకుండ చేసికొనువిధ మొకటి గలదు. ఇది సర్వథా భయంకరమైన దుష్ఫలితముల నొసంగును. దానికి కారణ మిది:—

సంగమమునకు కంఠాతి ప్రతీకారము (దురద తీర్పు) మాత్రమే ఫలముకాదు. కంఠాతిప్రతీకారమే ఫలమైనయెడల యాంత్రికముగా ఆపనిని ఒకరితో నొకరికి సంబంధములేకయే తీర్పుకొనవచ్చును. స్త్రీపురుషుల దేహములయందు ఊరిన కొన్నిద్రవములు అన్యోన్యము ఒకరి దేహమునుండి యింకొకరి దేహములోనికి దేహము నందలి అసంపూర్తిని పూర్తిచేయును. ఆ పరిపూర్తి (Perfection) కొరకే సంగమక్రియ యేర్పడినది. అత్యంత ప్రయోగమువలన మొద్దువారకయున్నయెడల ఆ ద్రవములు బాగుగా యింకి స్వల్పకాలసంగమక్రియతోడనే సౌఖ్యమను, తృప్తియు గలుగును. సుఖవ్యాధులచే

మొద్దువారిన జననేంద్రియములు గలవారికి యెంత కాలము సంగమించినను, ఎన్నితూరులు సంగమించినను సంగమమువలన గలుగవలసిన అత్యంత సుఖప్రాప్తిగలుగక తృప్తిమాత్రము నృద్ధియగుచుండును. కనుకనే సుఖవ్యాధులు గలవారి ప్రవర్తన నపునకత కలిగినతప్ప నానాటికి భ్రష్టతరమగుచుండును. చిరకాలబ్రహ్మచర్యానంతర సంగమమునందు సుఖప్రాప్తియెక్కువగా నుండుననుట అనుభవముగలవారికి వేద్యమైన విషయమే. సంతానము కలుగకుండుటకు గాను అవలంబింపబడిన పైవిధానమువలన సంగమమువలన కలుగవలసినసుఖప్రాప్తికి రబ్బరు సాధనములు అడ్డము అగును. అందువలన తృప్తి యెక్కువగను. కాగా సంగమక్రియ యను యెక్కువగా చేతురు. అందువలన దేహసారములు రబ్బరుగొట్టములపాలగును. మనుష్యులు శక్తిహీనులు దేహోహీనులు నగుదురు. అట్లు శక్తిహీనులైనవారు యెప్పుడైనను సంతానముకొరకై యిచ్చచేసినను, నిర్వీర్యపు సంతానమే కలుగును. ఇంకొక ప్రమాద మున్నది. ఆరబ్బరుగొట్టములు యెప్పుడైనను చిట్లుటకలదు. అప్పుడు యిష్టములేకయే కలుగుసంతానము యెంతగుణవంతముగా నుండునో వేరే చెప్పనక్కరలేదు. ఈవిధమగు సంగమమునకు ముష్టి మైథునాదులకును భేదము లేదు.

స్త్రీజననేంద్రియములోనికి వేపనూనెవంటి ఘృత స్వభావముగల పదార్థముతో తడిపిన స్పృశిని గాని, దూదినిగాని ఉంచి దానినొకదారముతో వెలుపటికి కట్టియుంతురు. సంగమకాలమున వీర్యము ఆమందుతో గూడిన పొత్తిపై పడినశించును. అందువలన సంతానము గలుగదు. ఇట్లుచేసిన సంగమక్రియయందును స్త్రీపురుషులకు గలుగవలసిన పూర్ణసౌఖ్యము గలుగదు.

గర్భవివరమునందు ప్రక్కపొరలనుండి ఊరు ద్రవములు పురుషునకు కొంచెముమాత్రపు తృప్తినిచ్చును. స్త్రీకిని అట్లే కొలదిగామాత్రమే తృప్తిగలుగును. ఎట్లయినను యిది రబ్బరుగొట్ట ములకన్న కొంచెము నయము. అయిన, ఇందు యింకొక ప్రమాదము గలదు. యోనిలోపల నుంచిన క్షారస్వభావముగల చేదుమందువలన స్త్రీలయందు వివిధములగు వ్యాధులు గలుగును. కొంతకాలమునకు పురుషునియందు అసహ్య మును గలుగును.

స్టెరిలైజేషన్ అను యింకొకపద్ధతి గలదు. ఇందు స్త్రీజననేంద్రియములలో పిండమును పెంచు కోశమును తీసివేతురు. అందువలన గర్భభారణముజరుగదు. సరే కాని యిట్టిస్త్రీలకు స్త్రీత్వమే లోపించును. ఇట్టివారికి పురుషునియందు కోరికయేయుండదు. అట్టివారికిసంగమము హితవుగా నుండదు. వారికిభావమేగలుగదు. అట్టిస్త్రీలతోడి రతివలన పురుషునకు చేరదగిన ద్రవములు చేరక ముష్టిమైథునమునందు వలెనే నానాటికి శక్తిహీనుడును, తేజోహీనుడు నగును.

ఋతుకాలమునందే గర్భోత్పత్తి కలుగును. ఇతరకాలమునందు సంగమము జరిపినను గర్భభారణము కలుగదు; అనునది యింకొకవిధానము. ఋతుకాలమనగా- స్త్రీ ఋతుమతియైన మొదటి 16 దినములలోను మొదటి 4 మైలదినములుపోను మిగతా 12 దినములు ఋతుదినములు. ఈ 16 దినములుకాక మిగిలిన 12 చాంద్రమాన దినములు ఋతుకాలముగాని దినములు. ఈ దినములలో చేసిన సంగమక్రియవలన గర్భభారణము జరుగదనునది యీ దేశమున వాడుకలో నున్న సమ్మిళితము. కాని దీనియందును ఒక ప్రమాదమున్నది. స్త్రీలకు ఋతుకాలమునందేభావోదయమగును. ఇతరకాలమునందలి సంగమ క్రియ

కేవలము యాంత్రికమే. ఆదినములలో జరిగిన సంగమ క్రియవలన పురుషునకు సంక్రమింపవలసిన ధాతువులు రావు. అందువలన నతనికి పరిపూర్ణతృప్తి గలుగదు. భావోదయముకాకయే చేయు రతి స్త్రీకిని అసహ్యముగనే యుండును ఎట్లైనను యిదియే మంచిపద్ధతి. కాని అసలు ఋతుదినములనుగురించియే వివాదముగలదు.

జన్మశాస్త్రప్రవీణుల(Gyneologists)గు జపాను దేశస్థుడగు కే. ఒజినోగారును వియన్నానగరవాసియగు ఎచ్. క్నాస్ గారును స్వతంత్రముగా చేసిన పరిశోధనలందు ఋతుదినములు వేరుగా నున్నట్లు రుజువుపరచియున్నారు. వారుచేసిన పరిశోధనలు విడివిడిగనే చేసినను, వాని పర్యవసానములకు ఏకీభావ ముండుటవలన వానికి ప్రపంచమునందు ఎక్కువ చలామణి గలదు. ఆ సిద్ధాంతములకుఒజినోక్నాస్ సిద్ధాంతములనిపేరు. దీనిప్రకారము ఋతుమతియైన మొదటి 4 దినములును మైలదినములేకద! తరువాత 5,6,7,8,9, దినములు వంధ్యాదినములు. 10,11,12,13,14, 15,16,17 దినములు ఫలదినములు. 18,19,20, 21,22,23,24, 25,26,27,28 వంధ్యాదినములు. 29వ దినము తిరిగి ఋతుమతి అగుదినము. దీనిని లెక్కించుటకు సులువగు మార్గ మున్నది. ఋతుమతియైన 29 దినము తిరిగిఋతుమతియగు దినము గదా. ఆ దినము వదలి 20 దినములు వెనుకకు లెక్కించిన, 10వ దినము వచ్చును. అంతకు వెనుక నున్న 9 దినములు వంధ్యాదినములు. 10వ తేది నుండి ఆ తేది గూడా కలిపి 8 దినములు లెక్కించిన 17వ తేదీవచ్చును. 10-17 రెండుతేదులు కలిపి మొత్తము 8 దినములు ఫలదినములు.

సరే బాగానే ఉన్నది! యాంత్రికవిధానములకన్న యిది బాగున్నది. అక్కడ రబ్బరుతిత్తులు

రహస్యవయవములకు సరిపోయినవి దొరికిందొరక్క; దొరక్కపోతే తీరా గర్భధారణము జరిగి యిట్టి యిబ్బందులు లేవు. తీరా భావోదయమైనప్పుడు తిత్తులను అమర్చుకొనుటా మొదలగు యిబ్బందు లక్కరలేదు. అవి చిరిగిపోయినవో మంచివో పరీక్ష, అప్పుడు భరింప వీలుగాని ఆలస్యమూ యివన్నీ అక్కరలేదు.

కాని ఒజినోక్నాస్ సిద్ధాంతములోనూ యింకొక యిబ్బంది గలదు. అందరికిని ఋతుమతియగుట 29 వ దినముననే జరుగదు. కొందఱు 23, 24, 25, 26, 27, 30, 31 దినములలో గూడ ఋతుమతులగుదురు. అప్పుడుగూడా యిదేలెక్క పనికివచ్చునన్నారు. 20 దినములు వెనుకకు, 8 దినములు ముందుకూ. ఈ 8 దినములు ఫలకాలము, మిగతాకాలము సంగమక్రియ జరిపినను గర్భధారణము జరుగని క్షేమదినములు. కనుక తాను యెన్నవదినమున ఋతుమతియగునో ప్రతిస్త్రీకిని సరిగా తెలిసియుండవలెను. కాని పరిశోధనల వలన ప్రతి మాసమునను ఒకే తీరున గాక వేరువేరుపరిమితులుగల కాలములందు స్త్రీలు ఋతుమతులగుచున్నట్లు తేలినది. అందువలన యీ క్షేమదినములలెక్కగూడ యిప్పటివరకు

నిజముగా క్షేమమైన విధానముగా లేదని జన్మనిరోధ ప్రచారకులే అనేకులు ఒప్పుకొనియున్నారు. కనుక అదియును నిరర్థకమే యైనది.

ఇదిగాక యింకొక చిక్కు గలదు. సంగమక్రియ యందు అనగా క్షేమదినములందు జేసినసంగమక్రియ యందు స్త్రీజననేంద్రియములోనికి పోయిన పురుషబీజము 1, 2 దినములలో నశింపదనియు 12-14 దినములవరకు గర్భాండమున అంటిపెట్టుకొనియుండి తిరిగి స్త్రీఅండము పక్కమైనప్పుడు సంగమక్రియతో నిమిత్తము లేకయే గర్భధారణమగునని వాషింగ్టన్ వాసియగు డాక్టరు వార్టర్. ఆర్. స్టోక్స్ చెప్పుచున్నాడు. అప్పుడు యీ క్షేమదినములలెక్కయు నిరర్థకమే యైనదని తేలినది.

ఇప్పటివరకును ప్రమాదరహితమైనట్టియు ఫలప్రదమైనట్టియు సంతాననిరోధక విధానము కనిపెట్టబడలేదని తేలినది.

సహజసాత్త్వికమగు జీవనమును, బ్రహ్మచర్యమును జోడించిన మాత్రమే ఫలప్రదముగా నిరపాయముగా సంతానమును నిరోధింపవచ్చునను మామూలుపాటయే మిగిలి యున్నది.

అనుభవయోగాభ్యాసము

గ్రంథకర్త : డాక్టరు. పాలపర్తి ఆంజనేయులుగారు, బందరు.

గురు వక్కరలేకయే ప్రతివారును సులభముగా యోగాభ్యాసమును నేర్చుకొనదగినట్లుగా సులభముగను, విపులముగను వ్రాయబడిన గ్రంథము. గ్రంథకర్తయొక్క చిత్రితములును శారీరకశాస్త్రచిత్రములును అనేకము లిందు చేర్చి వివరింపబడినవి.

బూతుల పంచాంగము

“స్వతంత్రీరచన, స్వేచ్ఛయను పేర్లుపెట్టి పచ్చి బూతులు, ప్రాణయవిలాపములు, అర్థశూన్య, భావరహిత భావకవిత్వమును - బండబూతులను, ప్రోత్సహించుటచేతను, నవ్యకవుల రచనలలో జీవకళగాని, సౌందర్యముగాని, భావగాంభీర్యతగాని లేదని చెప్పవలసివచ్చినది.”

“గత అర్థశతాబ్దములో ఆంధ్రదేశములో సారస్వత వికాసం కలిగింది. కలిగించినది నవకవులు అనగా తమ ప్రాణయాలాపములతో, వ్యభిచార కథలతో అధర్మవిధవా వివాహములతో, సాహెబులతో లేదో పుకథలతో మాత్రం కాదు. ఈ రకం చెత్తచెదారమును చూచి మురిసిపోవు ఆంధ్రత్వం నాకు మాత్రం వలదు.

“తమిళ, కేరళ, కన్నడ ఇత్యాది సాహిత్యాలు వికసించాయో, లేదో? మనకిప్పుడు ప్రసక్తిలేదు గాని నేడు తండోపతండములుగా రైల్వేస్టేషన్ లలో హాస్యము పేర, వినోదకథలను పేర పుట్ట గొడుగులవలె ప్రచారమగుచున్న నవీనవిజ్ఞానమునుగాంచి మాత్రము ఇది మాయాంధ్రత్వము, ఆంధ్రసాహిత్య స్వరూపమని మాత్రము చెప్పుకొనుటకు సిగ్గుపడవలయును.

“ఆధునికాంధ్ర వికాసం వున్నమాట వాస్తవమే. అందుకు కాటకలై నవారు.....వున్నారు హేమా హేమీలు. కాదనలేదు. ఏతే వారికిని యీనాడు నిరసించబడే గుడిపాటివారి బూతు కథలకు ముద్దుకృష్ణగారి కామజ్వాలలకు ముడి వెట్టెదరాయేమి కొందరికి?...” అని పోలవరపు రామబ్రహ్మం బి. ఎ. గారు 8-12-35 ప్రజామిత్రంలో వ్రాయున్నారు.

నిజానికి తెనుగు జాతికి పుండు పుట్టినది. సరియైన వైద్యుడు న్యాయమైనవైద్యముచేసి కుదర్చుకున్న ఆ పుండు బ్రహ్మరాక్షసి అవుతుంది. తిన్న

గా తినినది రక్త మాంసములుగా మారదగిన జీర్ణశక్తి కలవారికి అడ్డమైనగడ్డి తినవలెననుకోరిక యుండదు. వీర్యవంతు డెప్పుడును వ్యభిచారము చేయడు. దేహము అలయునట్లు పని చేసిన వానికి డెబ్బె ఆరు పరుపు లక్కరలేదు. తెనుగుజాతికి పాండురోగము పుట్టినది. కావలెనంటే క్షయ అనండి. ఏ వస్తువుమీదా యిష్టము లేదు. అందువలన చిరుతిండ్లకు యెగబడినారు. ఆ తిరుతిండ్లుగూడా వైద్యుడు యేవి తింటున్నావంటాడో అవియే యిష్టము. శాస్త్రములు, కళలు, సాహిత్యము, వైద్యము, జ్యోతిషము, వేదాంతము, ఆరోగ్యశాస్త్రము, వ్యాయామశాస్త్రములుంటే వానిమీద యేవగింపు తెనుగువాడికి. నవరసములలోను బూతులతోగూడిన హాస్యముమీద తెనుగువాడికి రుచిపుట్టించంటే తెనుగువాడి తలలో గోగము పుట్టిందన్నమాట. కవులను అనుటకు వీలులేదు. ఏరాజులు ఆదరింపక ప్రజలలో సరియైన ఆభిరుచిలేకపోయినప్పుడు కవి యేమి చేయగలడు? ఏ బూతుల పత్రికలోనో యేదో బూతుకథ వ్రాసి కథకు అయిదో ఆరో తీసుకుంటేగాని జరుగనిపాడుకాలము వచ్చినది. అందువలన కవిని అనవలెనో అక్కరలేదోగూడా ఆలోచించే సావకాశము లేకుండా పోయినది.

ఒక సుప్రసిద్ధకవి. మంచికథకుడువ్యాసలేఖకుడు పేదతనము వచ్చినది. ఒక బందరుపత్రికలో కాబోలును ‘గుద్దలనగరా’ అని ఒక పద్యము వ్రాసి హాస్యపు కథలో చొప్పించినాడు. అది చూచి శౌనకాదిమహామునులంతా ఎహే! హే!! అన్నారు. కవికి అయిదో ఆరో లభించినవి. ఇంకేమికావలెను?

తెనుగువాడిలో మగతనముపోయింది. తెనుగు ఆడదానిదగ్గర స్త్రీత్వముగూడా లేదు. అందువలననే

వారికి కథలుచదివి తృప్తిపడవలసిన యోగము పట్టినది. సరియైన ఆకలికలవా డెప్పుడూ, తినినపదార్థములగురించి అప్టకములు, షష్ట్యం తములు చెప్పడు. వినడు. కందిపచ్చడిలో చింత పండువేసి సగంవేయించిన మెరపకాయలు, సగం యెండు మిరపకాయలువేసి, నేతి తిరుగ మోతపెట్టితే యెంతరుచిగావుంటుందని పాడు రోగి వర్ణిస్తాడు. వింటాడు. బూతు కథలయందు ప్రజలలో అభిరుచి యెక్కువైందీఅంటే దేహము నకు కావలసినపనిపాటలులేక, మంచి గాలి, కమ్మనియెండ తగులక దేహములుబలసి, ఒంట్లో దేజమునశించిన దని అర్థము. ఒంట్లో తేజము నశించినదిగనుక బూతులమీదఇష్టము యెక్కువై నది. బూతులు చదువుచున్నాడు గనుక దేహమునందలి తేజము సీరగుచున్నది. ఈస్థితి మారితీరవలెను. ఎప్పుడోగాదు. ఇప్పుడు, ఇక్కడ; ఒకనిమిషముగడిచినా ఆలస్యమే.

దీనికి గూడా ప్రకృతి వైద్యమున్నది. పత్రికలో

ప్రచారమయ్యే పెంట దేహములోనికి చేరకుండా కొన్నిదినములు ఉపవాసము పెట్టవలెను. మరీ విద్యయందు ఆకలిగలవారికి దేహానికి కొత్త విషములను చేర్చని రామాయణము, భారతము, భాగవతము పద్యముపెట్టవచ్చును. అది తేలి కగా అరుగుతుంది. జబ్బుచేయదు. అంత మాత్రము గూడా జీర్ణ శక్తిలేనివారుంటే అధ్యాత్మరామాయణ కీర్తనలు, రామదాసు చరిత్ర, వశిష్టవాక్యాలు, పరమహంసవాక్యాలు, గురుశిష్య సంవాదములు, సరస్వతీమండలి, పార్వతీశ్వరకవుల గ్రంథాలు ఇవ్వవచ్చును. ఇంతలో ఆకలి జ్వలిస్తుంది. అప్పుడు విజ్ఞానచంద్రిక మండలి గ్రంథాలు, భారతివంటి పత్రికలు చదివింపవచ్చును. అప్పటికి పాండురోగము పోతుంది. పై పద్యముగా ఆరోగ్యశాస్త్రము, ప్రకృతివైద్యము, వ్యాయామశాస్త్రము, అర్థ శాస్త్రము, కామశాస్త్రము, వేదాంతము నేర్పి మానవులనుగా చేయవచ్చును.

ఉ చి త ము

ప్రకృతి పత్రికకు క్రొత్తచందాదార్లను ఇద్దరను చేర్పించినవారికి ఈదిగువ నిర్ణయింపబడిన 12 సెట్టుల పుస్తకములలో వారి ఇచ్చవచ్చిన ఒకసెట్టును ఉచితముగ పోష్టుఖర్చులు కూడ లేకుండ పంపెదము. ప్రతి ఇద్దరు చందాదార్లకును ఒక్కొక్కసెట్టును బహుమతి పొందవచ్చును.

1. మహారోగము; స్త్రీలవ్రతము.

2. మహారోగము; ఆరోగ్యము కామేచ్ఛ.

3. మహారోగము; కూనేమహర్షి జీవితము.

4. యోగచికిత్స; స్త్రీలవ్రతము; ఆరోగ్యము కామేచ్ఛ.

5. యోగచికిత్స; కూనేమహర్షి జీవితం; స్త్రీలవ్రతం.

6. యోగచికిత్స; కూనేమహర్షి జీవితము; ఆరోగ్యము కామేచ్ఛ.

7. శ్రీరామతీర్థస్వామివారి వేదాంతోపన్యాసములు; స్త్రీలవ్రతము.

8. వేదాంతసారము; సహజసత్యాగ్రహము; స్త్రీల వ్రతము;

9. వేదాంతసారము; యోగచికిత్స.

10. తేనీరు విషతుల్యము; కూనేమహర్షి జీవితము.

11. తెల్లచక్కెరవలని విషత్వం; కూనేమహర్షి జీవితము.

12. అనుభవానందము, కూనేమహర్షి జీవితము.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౧౧ వ పాఠము

మర్దన చికిత్స

అనాదికాలమునుండియు దేహమునకు మర్దన చేయుటవలన లాభములు కలవని గ్రహించి ఆచరించుచున్నట్లు మనకు తెలియును. ప్రకృతి వైద్యలేకాక మందువైద్యము కూడ ఈచికిత్సా విధానముయొక్క మాహాత్మ్యమును గ్రహించి యుండిరి. వాగ్భటమునందును సుశ్రుతమందును మర్దనచికిత్సయొక్క ప్రశంస కలదు. వాత్సా యనుడును మర్దనమును అభివర్ణించియున్నాడు. జె. పి. ముల్లర్, జె. హెచ్. కెల్లాగ్ మొదలగు పాశ్చాత్యపండితులును మర్దనచికిత్సను ఎక్కువగా ప్రచారముచేసియున్నారు.

ఇట్టి మర్దనచికిత్సయొక్క ప్రయోజన మేమని మీరు అడుగవచ్చును. అవి అసంఖ్యాకములు. మర్దన చేయుటవలన దేహమునందలి కండరములకు విశ్రాంతి కలుగును. రక్తాభిసరణము వృద్ధిపొందును. సముద్రపుపాచి (స్పంజి) నీటిని పీల్చుకొనునట్లు మనదేహమునందలి కండరములచే పీల్చుకొనబడిన విషములు మర్దనచేసినప్పుడు బయటికి పిండివేయబడును. మర్దనవలన నాడీ శక్తియందు ఉజ్జీవనము కలుగును. నాడులయందలి గమనము వృద్ధిపొందును. ఊపిరితిత్తులు బాగుగా పనిచేయ నారంభించును. నాడులయందలి ఉద్రేకములు తగ్గిపోవును. కీళ్లయందు నిలిచి పోయిన చెడులవణములు తగ్గిపోవును. ఆరోగ్యవంతుడు రోగికి మర్దన చేయునప్పుడు ఆరోగ్యవంతుని దేహమునుండి ఒక మహత్తరమైన శక్తి (ధాతుకాంతశక్తి) రోగిదేహములోనికి ప్రవహించును. ఈసంగతి అనేకులకు తెలియదు

ఈ విషయమును గురించి విశేషముగా తెలిసికొనదలచినవారు సునిశితవైద్యమును చదువవలెను.

మానవుడై జన్మమెత్తినందుకు పరులకు మేలు కలుగుటకుతాను త్యాగముచేయుటకన్న ప్రయోజన మేమున్నది? శిబి, రంతిదేవుడు, కర్ణుడు, బలి, భీష్ముడు, రామకృష్ణాది త్యాగధనుల జీవితములు పురాణవసిద్ధములే కదా? త్యాగము వలననే మానవజీవితము ఉన్నతిని బొందును. క్రమ క్రమముగా ఆత్మోపలబ్ధికిని త్యాగమే హేతువగును.

మర్దనచేయువానికి ఎక్కువ బాధ్యత లుండును. ఎక్కువ హక్కులుకూడ కలవు. బుద్ధిపూర్వకముగా తన దేహమునుండి కొంత ధాతుకాంత శక్తిని అతడు రోగికి వ్యాపింపజేయును. అందువలన రోగికి శాశ్వతమగు లాభము కలుగును. మర్దనచేయువారికి తాత్కాలికమగు నష్టము కలుగును కాని సూర్యకాంతియందు తిరుగుట వలనను, సత్యము వచించుటవలనను, త్యాగమహిమవలనను, పరులకుమేలుచేసితమను సంతోషమువలనను ఆ లోటు పూర్తియగును.

అందువలన మర్దనచేయదలచినవాడు ఆరోగ్యవంతుడై బలవంతుడై యుండవలెను. శుచిగ నుండవలెను. ఉల్లాసియు ఆకర్షవంతమైన మృదు స్వభావముకలవాడు నయియుండవలెను. మర్దన చేయుచది స్త్రీ యైనప్పుడును ఈనియమములే చెల్లును. అట్టివారు మర్దనచేసినప్పుడే సుగుణములు నిశ్చయముగా కలుగును.

మర్దనముచేయువాడు రోగికి కుడిప్రక్కగా అభిముఖముగా నిలిచియుండును. రోగి బల్లమీద కాని, పడకకుర్చీలోకాని పరుండును. రోగికి శక్తియున్నయెడల ఎత్తుపీటమీద కూర్చుండవచ్చును. ఎట్టిఉదేకములును లేక రోగి శాంతముగా నుండవలెను. తనకు మర్దనవలన అద్భుతమైన సుగుణములు గలుగునను నమ్మికతో నుండవలెను. మర్దనచేయువారు తమ దేహమునందుండి ధాతుకాంతశక్తిని రోగిపై వర్షింపసిద్ధముగానిలువబడి యుండవలెను. తరువాత చాకచక్యముతోడను లాఘవముతోడను మర్దనచేయవలయును. అప్పుడు వానిచేతి ప్రేళ్ళగుండ ధాతుకాంతశక్తి రోగికి చేరును. ఇట్లు దినదినమును మర్దనచేయువారి దేహమునందలి ధాతుకాంతశక్తి మిక్కిలి సున్నితమైనదగును. దానికిమిక్కిలిత్వరగా చొరబారు శక్తి కలిగియుండును. అట్టి శక్తిగల మర్దకులు మర్దన చేసినప్పుడు రోగులకు తాత్కాలికముగా మర్దకుని స్పర్శ సుఖతరముగ నుండుటయేకాక త్వరగను రూఢిగను సుగుణములు కలుగుచుండును.

మర్దన చేసినప్పుడెల్ల రోగికిగల బాధలు తాత్కాలికముగా ఉపశమించితీరును. ప్రకృతిచికిత్సల యందైనను మర్దనకు సాటివచ్చు చికిత్సాప్రక్రియలు చాల అరుదుగనే యున్నవి. కావున ప్రకృతిచికిత్సకుడుగా నుండదలచినవా డెల్ల నీ శాఖయందు నేర్పును గడింపవలయును. అప్పుడు అతడు సులువుగా రోగమును కుదుర్చు గలిగియుండును. జనులు అతనిని బహుమానింతురు. అతని కీర్తి నలుదిక్కులను వ్యాపించును. అతనిస్పర్శవలన అనేకులు సుఖింతురు. దేహముపై భాగమునపిరుకుటకు మర్దనయని పేరు. అది అనేక విధములుగా నుండును. ఒక్కొక్క బాధకు ఒక్కొక్క విధముగా మర్దన చేయవలెను.

ఎట్లు చేయవలసిన మర్దన అట్లు చేసినప్పుడే సరియైన సుగుణములు కలుగును.

మర్దన ఆరువిధములు: ౧ ఉత్సాదనము ౨ వీడనము ౩ ప్రహరణము ౪ ఘర్షణము ౫ మర్దనము ౬ స్పందనము - దీనినే హర్షకమనియు నందురు. ప్రహరణము తిరిగి అయిదు విధములు: ౧ తాడనము ౨ వాద్యము ౩ ఛేద్యము ౪ ఆస్ఫాలనము ౫ సంఘటకము.

ఇందు ఒక్కొక్కవిధమగు మర్దనకు ఒక్కొక్క విధమగు ఫలము కలదు. ఏవిధమగు మర్దన చేయవలసినప్పుడు ఆవిధమగు మర్దన చేయుట వలననే మంచి ఫలములు కలుగును. ఒక్కొక్క విధమగు మర్దనవలన రోగము ఎక్కువగును. అట్టివానిని తెలిసి మానవలెను. ఆ వివరములు ముందు వ్రాసెదము.

ప్రకృతిచికిత్సకుడు మర్దనకు అనువగునొకబల్లను సంపాదించవలెను. ఆ బల్లమీద రోగి పరుండి యున్నప్పుడు మర్దనచేయువాడు ఎక్కువగావంగవలసిన అవసర ముండరాదు. మర్దనచేయుటకు వీలుకానంత ఎక్కువ ఎత్తుగను ఉండరాదు. అట్టి బల్లనే సంపాదించుకొనవలెను, లేదా చేయించుకొనవలెను. ఆ బల్లపైన ఒక గట్టి పరుపో, లేక కొన్ని మడతలువేసిన గొంగళియో పరచవలయును. దానిపై మురికియు, దుర్వాసనయు, మరకలును లేని బాగుగాఉదికిన దుప్పటినికాని జముకాణాను కాని పరచవలయును. దానిపైన పరున్నప్పుడు రోగికి హాయిగానుండును. ప్రకృతి రోగికి మర్దన ముగించినప్పుడెల్ల పై నున్న దుప్పటిని తీసివేయవలయును. దానిని తరువాత బాగుగా ఉతికించవలయును.

రోగి కౌశీనమును(గోచి)మాత్రము ధరించి ఆ బల్లపై పరుండవలయును.

రోగిమీద నియోజక పలుచనిగుడ్డ కప్పవలయును. ముఖము మూయరాదు. మర్దనచేయు దేహభాగముపైనున్న వస్త్రమును మాత్రము తొలగించి ఆప్రదేశమును మర్దనచేయవలయును. తరువాత ఆ భాగమును మూసివేసి వేరొక భాగముమీది గుడ్డను తొలగించి యిట్లే మర్దన చేయవలయును. మర్దనచేయునప్పుడు పైనకప్పిన గుడ్డ మర్దనచేయువారికి ఆటంకముగా నుండరాదు.

రోగియొక్క దేహమునందలి బలము సహనశక్తి మొదలగువానిని బాగుగా తెలిసియుండి మర్దన చేయవలయును. ప్రతిమర్దనప్రక్రియ ఒకానొక ఫలముకొరకు మాత్రమే చేయవలయును. గుడ్డెద్దు చేను మేసినట్లు మర్దన చేయరాదు. వీలు చాలులేకుండ ఎల్లెట్లో మర్దనచేసి, పిసికి, మెలి వేసి రోగిని మోసగింపవచ్చును. కాని ఆమోసమును రోగి త్వరలోనే గుర్తించును. దానివలన ప్రకృతిచికిత్సకునిబండ్డారము బయటపడును.

మిక్కిలిమోటుగా మర్దనచేయరాదు. దానివలన రోగికి బాధయే కలుగునుకాని, కలుగవలసిన మంచి ఫలములు కలుగవు. కనుక రోగికి హితవగునట్లు మృదువుగా మర్దించుటయే అలవాటు చేసికొనవలెను. ఏ కండరమును పిండవద్దు. చర్మమును గిల్లవద్దు. ఇట్లొకతూరి నీవుచేసినయెడల రోగి నిన్ను చూచినప్పుడెల్ల భయపడుచుండును. కొత్తగా మర్దన చేయుట ఆరంభించినవారెల్ల గట్టిగా పిసికినందువలన ఎక్కువ ఫల ముండునని వారు భ్రమపడియెదరు. కాని బలహీనురాలైన స్త్రీకి నెమ్మదిగా పిసికినప్పుడే ఎక్కువ సుఖముగా నుండును. ప్రయోజనమును ఎక్కువకలుగును. ప్రాణములు అవనిపోవునట్లు పిసుకు మోటువాని మర్దనవలన బాధయేకాని ఫలమేమియునుండదు.

మర్దనచేయుటకుముందు రోగి బాగుగా విశ్రాంతి తీసికొనవలయును. దేహమే కాక మనస్సుకూడ విశ్రాంతిని పొందవలయును. తరువాత సతమ దేహమును మరచిపోవునట్లు తన యిష్టదైవమును ధ్యానింపవలయును. మనవద్దకు వచ్చు రోగు లందరును దాదాపుగా నాడులయందు ఉద్రేకముచేత బాధపడుచున్నవారే. జాగ్రత్తగా పరీక్షించినప్పుడు వారి కండరము లన్నియు నెదో పనిచేయుటకు సిద్ధముగా నున్నవాని కండరములవలె తయారుగా నుండును. అవి యన్నియు ముడుచుకొని యుండును. అవయవము లన్నియు విశ్రాంతిని పొందునట్లు దేహకండరములను సల్లింపుమని కోరుము. అతడు అవయవముల నెల్ల సల్లించును. అతడు అట్లు భావించునే కాని కొన్నికండరములు ఇంకను ముడుచుకొనియే యుండును. ఇట్లే నేడు అనేకులు ధనము కొరకును, అధికారముకొరకును, నాడీశక్తిని మిక్కిలి వ్యయపరచుచున్నారు. వానిలో “నీ కండరములు బాగుగా సల్లలేదు. అవి యింకను ముడుచుకొనియే యున్నవి. వానిని బాగుగా సల్లింప (Relax) కున్న అపకారము జరుగును. కనుక దేహమును బాగుగా సల్లింపుము” అని చెప్పవలయును. నీవు చేయుమర్దనవలనను నీవు ఇచ్చు ఆదేశములవలనను వానికి కండరములను సల్లించు నేర్పు కలుగును. రోగి సుఖముగా బల్లపై పరున్న తరువాత నీ చేతులను చల్లని నీటితో కడిగికొనుము. రోగి వెల్లకిలపరుండును. అప్పుడు భుజములనుండి ప్రారంభించి దండచేయి, మునిచేయి, చెయ్యితో మర్దన ముగింపవలయును. తరువాత కంఠమువద్దప్రారంభించి ఎదురురొమ్ము, ఉదరము, బయటితోడ, పిక్కలు, పాదములతో ముగింపవలయును. తరువాత అతడు బోర్ల పరుండును. అప్పుడు లోపలి

తొడలు, పిక్కలు మర్దన చేయవలయును. చిట్ట చివరకు వెన్నునందలి కండరములను స్పృశించి మర్దనచేయవలయును.

మర్దనచేయుటలో నీక్రిందిక్రిమ మవలంబింప వలయును. ఉత్సాదనము, ఘర్షణము మొదట చేయవలయును. తరువాత మృదువీడనము, పరి వీడనము తరువాత చేయవలయును. ఆతరువాత తాడనాది ప్రహరణము చేయవలయును. దాని తరువాత స్పృశనముచేసి ఉత్సాదనముతో ముగింపవలయును. మర్దన సంబంధమగు పైన పేర్కొనబడిన ప్రక్రియల వివరములు యీక్రింద నీయబడుచున్నవి:—

౧ ఉత్సాదనము (Stroking)

రోగియొక్క దేహముమీద అరచేతిని ఆనించి మీదకు ఎక్కువదూరము తోముటకు ఉత్సాదనమనిపేరు. చేతుల చివరలనుండి భుజము వంక కును; పాదములనుండి తొడలవంకకును; ఉదర మునుండి యెగువకు అనగా హృదయమువంకకు; కుడివైపున ఆరంభించి యెడమ వైపునకును; ఎడమవైపున ఆరంభించి కుడివైపునకును మూల వాటముగా తోమవలెను. ఇట్లే వీపుపైన క్రింద ఆరంభించి మీదకు మూలవాటముగా తోమ వలెను. వెన్నుపైన రుద్దనప్పుడు మూలవాట ముగా రుద్దవలయునేగాని మెడడువంకకు సూటి గా నెప్పుడును తోమరాదు.

౨ వీడనము (Kneading)

వీడనమనగా పిసుకుట, మెలివేయుట, గట్టిగా నొక్కుటయును చేరును. కండరములను అరచేతి తోను వ్రేళ్లతోను గట్టిగానొక్కి పిసుకవల యును. కండరములను గట్టిగా పట్టవలయునే కాని మోటుగా పట్టరాదు. తోమునప్పుడు జారినట్లు

పిసుకునపుడు చేయిజారరాదు. కండరములను చుట్టవలయును. పరివీడనమందు చేతియొక్కయు కాళ్లయొక్కయు కండరములను లోపలనుండు ఎముకచుట్టును చుట్టవలయును. తేడివస్త్రము మెలివేసినట్లు రెండుచేతులతోను కండరములను మెలివేయవలయును. అనగా ఒకేచేతితో కండ రమును ఒకవైపునకు చుట్టినప్పుడు దానికి ఎదు రుగానున్న చేతితో అదేకండరము రెండవవైపు నకు చుట్టవలయును. ఇట్లే గతులను మార్చి పిసుక వలయును.

లఘువీడనమందు కండరమును ముని వ్రేళ్లతోను బాటనవ్రేలుతోను మృదువుగా నొక్కిపట్టి మెలివేయవలయును. ఇట్లు చేసినపుడు నాడులు శాంతినిపొందును. పరివీడనమందు చాల లాభములుకలవు. పరివీడనమువలన కండరము లకు సరియైనపోషణజరుగును. అందువలన నవి బాగుగా బలపడును. మూడుచుక్కనిపోయిన కండ రములు బాగుగా విరివిజెందును. అండలివిష ములు వెడలిపోవును. బలక్షయమును గలిగించు మాలిన్యములులేకుండ నశించును. రసమును రక్తమును బాగుగాప్రసహించును. నాడీశక్తి ఉజ్జ్వలముపొందును. రోగపదార్థములు రక్త సంక్లిష్ట దూరమగును.

౩ ప్రహరణము (Percussion)

ప్రహరణమనగా కొట్టుట. సమర్థుడగు ప్రకృతి చికిత్సకుడు సులువెరిగి కొట్టినపుడు సుఖముగా నుండి ఆరోగ్యమును గలుగును. అతడు చేతి వ్రేళ్లతో వడిగను, నెమ్మదిగను చరుచును.

చే ద్యము (కోయుట.) (Hacking)

చేతిని వత్తిగల పెట్టి కనిష్ఠిక అనగా చిటికిన

వేళ్లు దాని వెంటనున్న అరచేతియొక్క దిగువ భాగము దేహముపై ఆనునట్లు వుంచి కత్తితో నరకినట్లుచిన్నచిన్న దెబ్బలను కొట్టుటకు ఛేద్యము అని పేరు.

వాద్యము (వాయింతుట) (Tapping)

అరచేయి వేళ్లతో ఆనునట్లు వుంచి చదుచుటకు వాద్యమని పేరు.

తాడనము (Slapping)

ప్రక్కనుండి దవడమీద కొట్టినట్లు చేరచుటకు తాడనమని పేరు.

ఆస్ఫాలనము (Clapping)

అరచేతిని దొన్నెవలెవంచి మోతకలునట్లు చేరచుటకు ఆస్ఫాలనము అని పేరు.

సంపుటకము (Beating)

పిడికిలిని ముడిచి గ్రుద్దుటకు సంపుటకమని పేరు. ప్రహరణముచేయుట వలన నాడులయొక్క చివరలయందున్న మొద్దుతనము పోయి నూతనోజ్జ్వలము కలుగును.

చెచుటపోయని స్వభావముగలవారికి ప్రహరణము చేయుటవలన బాగుగా చెచుటబోయు స్వభావము ఏర్పడును. ప్రహరణము ఎక్కువకాలము నొప్పికలుగునట్లు చేయుటవలన నాడులయందు చైతన్యము కలుగదు సరిగదా ఉన్న చైతన్యము నశించి చచ్చుపడిపోవును. వెన్నుపాముపై చేసిన మర్దనవలన వెన్నుపామువెంట వ్యాపించియుండి దేహమున కంతటికిని వ్యాపించియుండునట్టి నరములయందు చైతన్యము కలుగును. అందువలన దేహములోపలనుండు అవయవముల గమనము బాగుపడును. వెన్నుపాముపై గ్రుద్దుటకు ముందు కశేరుకా సమీకరణ శాస్త్రమును ఎరిగి యుండవలయును.

౪ ఘర్షణము (Friction)

ఒకానొక భాగముపై చేతితో గట్టిగా నొక్కి పట్టి గుద్దుటకు ఘర్షణమని పేరు. అట్లు చేయుట వలన ధాతుపులయందలి మాలిన్యములు కదల పారి పోవును.

౫ మర్దనము (Pressure)

కండరములను నేహమునుండి కొంచెముదూరము లాగి పిసుకుటకు మర్దనమని పేరు. బొటనవేళ్లతోను చేతివేళ్లతోను కండరములను గట్టిగా పట్టి స్వస్థానమునుండి కదలింపవలెను. తరువాత నెమ్మది నెమ్మదిగా పట్టు వదలవలయును. ఇందు వలన కండరములు విరివిజెందును. అందువలన నాడులఉద్రేకము తగ్గును.

౬ స్పందనము లేక హర్షకము

(Vibration)

దేహభాగముపై ఒక వేలినికాని చేతియొక్క కొంత భాగమునుకాని మిక్కిలి తేలికగా ఆనించి చక్కలిగింత పెట్టినట్లు కదలించుటకు స్పందనమని పేరు. ఇట్లు చేయుటవలన నవ్వుపుట్టును గాన దీనికి హర్షకమనియు పేరువచ్చినది. ఇట్లు చేయుటవలన సున్నితమగు నరములయందు నవ శక్తి పుట్టును.

చర్మవ్యాధుల నుండును, గ్రంథులున్నప్పుడును, చర్మము మంటలుగా నున్నప్పుడును, జ్వరములయందును, సంధులయందు మంటలున్నప్పుడును, గర్భిణీస్త్రీలకును, ఋతుమతియైనస్త్రీకిని, రక్తాభిరణమునకు సంబంధించిన తీవ్రమైనవ్యాధులున్నప్పుడును, రక్తవాహికలు తిన్నగాలేనప్పుడును, ఎముకలయందు తరుణమగువ్యాధులున్నప్పుడును, రక్తమునందువిషమున్నప్పుడును, రక్తము దేహమునుండి వెలువడిపోదగిన స్థితులయం

దును శాస్త్రీయమైన యీమర్దనచికిత్స చేయరాదు. మర్దన మొదటిదినమున చాలమృదువుగా మాత్రమే చేయవలయును. కొద్దికాలమే చేయవలయును రోగి మర్దనకు అలవాటుపడినకొలదిని మర్దనచేయుకాలమును పెంచవచ్చును. క్రమక్రమముగా గట్టిగా మర్దనచేయవచ్చును.

ఉద్రేకస్వభావముగలవారికి సామ్యముగా మర్దన చేయవలయును. వాతస్వభావముగలవారికి అనగా నాడులయందు మాంద్యమున్నవారికి ప్రహరణ ఘర్షణాది తీవ్రప్రక్రియలను చేయవలయును.

దేహముపై మర్దనచేయునప్పుడు హృదయము వంకకు మర్దనచేయవలయును. మర్దనచేయువాడు చేతికి కొద్దిగామాత్రమే నూనెరాచుకొనవచ్చును. ఒకానొకచోట సంకోచము (Contraction) కలిగినప్పుడు దైశికముగా మర్దనచేయవలయును. అప్పుడు సాధారణముగా వీడనము చేయవలయును.

కొన్ని దేశములయందు మర్దనశాస్త్రమును నేర్పు పాఠశాలలున్నవి అందు మూడునెలలు తరిబీయతు పొందినవారికి సర్టిఫికేట్ యిచ్చెదరు. మనదేశమునందుకూడ అట్లు తరిబీయతుపొందిన వారే మర్దనచేయుటమంచిది.

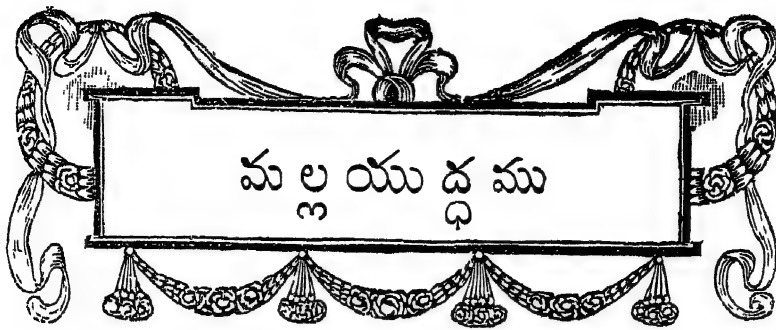
ప్రశ్నలు

౧. చికిత్సాశాస్త్రమున మర్దనచికిత్సకు ఎట్టిస్థానముకలదు ?
౨. మర్దనచికిత్సయందలి వివిధములగు ప్రక్రియలను పేర్కొనుము.
౩. మర్దనచేయుటకు ముందు రోగిని ఎట్లు సిద్ధము చేయవలయును? మర్దనచికిత్సయందు అనలంబించవలసిన ఆరోగ్యనియమములేవి? మర్దనచికిత్సకు వుపయోగింపవలసిన బల్లయొక్క నిర్మాణము ఎట్లుండవలెను?
౪. వీడనము ఎట్లుచేయవలెను? వీడనమునకును ప్రవీడనమునకును చేయుటయందు గలభేదమేమి? ఫలితములందు భేదమేమి?
౫. మర్దనచేయుటయందు ఎంతవత్తిడిని చేయవలయును? ఎందువలన?
౬. ప్రహరణయనందలి వివిధప్రక్రియలను వివరింపుము?
౭. వుండును మర్దనచేయుదువా? ఎందునలన?
౮. మర్దనచికిత్సయందు ఏ ప్రక్రియల తరువాత నే ప్రక్రియలను చేయవలయును?
౯. దైశికమర్దనమన నేమి? అది ఎప్పుడు చేయవలయును? దైశికమర్దనమందు ముఖ్యముగా ఉపయోగింపవలసిన ప్రక్రియ ఏది?
౧౦. మొట్టమొదట మర్దన ఎట్లు చేయవలయును ?

లోకలుబోర్డు — (మానవత్తిక).

ఇందు లోకలుబోర్డు తీర్పులు, హక్కులు అన్నియును ప్రకటింపబడును. సంపాదకులు చాగంటి శేషయ్యగారు. లోకల్ బోర్డులవారు అందరూ తెప్పించుకొనునట్లు అనుజ్ఞ పొందబడినది. సం॥ర చందా 3-0-0లు.

లోకలుబోర్డుకార్యాలయము, కపిలేశ్వరపురం. (తూ. గోధావరిజిల్లా)



[బెర్నార్ మెక్ షెడనుగారి స్వీయచరిత్రనుండి]
చెన్నభొట్ల భానుమూర్తిగారు, బి. ఎ., ఎల్. టి., ఎల్. డి.

వ్యాయామ పోటీలు కుస్తీలు ఏర్పాటుచేసి వాని వలన వచ్చు ఆదాయముతో కాలక్షేపము చేయుచుంటిని. వ్యాయామము చేయుటకు గావలసినంత విరామ మున్నను ఈ కుస్తీపోటీ వలన జీవనముచేయుట నాకు నచ్చదయ్యె. శరీర వ్యాయామమందు నాకుగల గౌరవప్రేమల కంటె జ్ఞానాభివృద్ధియందుగల గౌరవప్రేమలు నాకు అధికము. శరీర వ్యాయామమును గూర్చిన గ్రంథములు చదువుటకొరకు పుస్తక భాండా గారములో నెక్కువ కాలముగడుపుచుంటిని. ఈ భాండాగారము మా వ్యాయామశాలకు దగ్గరనే యున్నది. వ్యాయామశాస్త్రమును గూర్చిన పుస్తకములు మంచివేవియు లేకపోయి నను ఏ గ్రంథములో వ్యాయామవిషయము కనబడినను దానిని శ్రద్ధతోచదువు చుండెడి వాడను.

ఈ సమయములో సుమారు రెండువందల పానులు బరువుగల యొక పెద్దమల్లునకును నాకును పోటీ వచ్చినది. ఒక పోటీలో నీమల్లు గెలిచినాడు. నేను నూటయేబది పానులకు తక్కువ తూగెడివాడను. నాతో కుస్తీపట్టుటకు అతడు సందేహించెను. ఒకవేళ నాతో పోరి యోడిన యెడల సతనికి గౌరవభంగమగును. ఏదోయొక సాకుచెప్పి నాతో కుస్తీపట్టుట కితడియ్యకొనలేదు. ఇంతవరకు నేను సరదాకొరకు కుస్తీ పట్టెడు

వాడను. ఇకముందు దీనిని వృత్తిగా చేయవలె నను నుద్దేశము కలిగినది. మా యూరింగ్ మల్లు నాతో కుస్తీ పట్టడని తెలుసుకొనిన తరువాత పి.కాగో నగరములో నున్న యొక సుప్రసిద్ధుడైన మల్లుతో కుస్తీ పట్టెదనని సవాలు చేసినాను. ఈయన నాకంటె బరువైన మనిషి. కొన్నాళ్ల క్రిందట ఈయన నాతో సరదాగా కుస్తీపట్టి గెలిచినాడు. అందుచేత ఇప్పుడు నన్ను అవలీలగా కొట్టగలనను ధైర్యముతో నున్నాడు.

కుస్తీలో రెండు రకములున్నవి. ఎక్కడైనను పట్టుకొని కొట్టుట ఒకటి. నడుముక్రింద పట్టు కొనరాదను నియమముగల కుస్తీ రెండవది. మాకిద్దరికి పోటీ యొక పెద్ద విశాలమైన నాటక శాలలో నేర్పాటు చేయబడెను. శాల ప్రేక్షకు లతో నిండెను. ఈమల్లుతో చాలాసార్లు కుస్తీ పట్టియుండుటచేతను, ఈ కుస్తీకినేను చాలాశ్రమ చేసియుండుటచేతను, నాకెక్కడలేని ధైర్యము వచ్చినది. నాప్రత్యర్థి నాకంటె ఒకటి రెండంగుళ ముల యెత్తెక్కువ.

ఈకుస్తీలలో గెలుచుటకంటె, నీకుస్తీలవలన నా పేరుప్రతిష్ఠలు పైకితెచ్చుకొనవలె ననేయాన నాకెక్కుడుగా యుండెడిది.

నాభావిజీవితము నే నిదివరకే స్థిరపరచుకొంటిని. వ్యాయామశాస్త్రజ్ఞుడను వ్యాయామశాస్త్ర

బోధకుడను, వ్యాయామశాస్త్ర గ్రంథకర్తను, వ్యాయామశాస్త్రోపన్యాసకుడను నగుట నాయా శయము. ఈ కుస్తీల పోటీఫలితములమీదనే నాపేరు ప్రతిష్ఠ లాభారపడియున్నది.

“ఈ పోటీలలో గెలువవలయును. లేనిచో చావ వలయును” అను నిశ్చయముతోనే పాల్గొనుచుండు వాడను. ఈ నిర్ధారణమువలన నాకు యమ బలము గలిగెడిది. మామూలు మనిషి యిరువది యైదుపౌనుల డంబిల్సు నెంతసుఖపుగా త్రిప్పనో నూరుపౌనుల డంబిల్సును నేనంత సుఖపుగా త్రిప్పుచుండెడివాడను.

నాభావి జీవితమంతయు నీపోరుమీద నాధారపడి యున్నదని గుర్తించినాను. కావుననే నేను కడు జాగ్రత్తతో మెలగితిని. కుస్తీలో చాలాసేపు మేము ఉభయలము నిలచియే పోరాడితిమి. ఒకప్పు డతనికి సరియైనపట్టు దొరకెడిది. మరు నిమిషముననే నాకుకూడ అట్టిపట్టుదొరకెడిది. ఈవిధముగా నొకగంటపైగా గడచెను. నాప్ర త్యర్థి యలసిపోవుచున్నాడని గ్రహించితిని! నేను కూడ ఆలసితిని గాని యతనిని చిత్తుచేయగల ననుధైర్యము మాత్రము తగ్గలేదు. నామెడ గట్టిగాను లావుగాను నుండుటచే నత డెన్ని సార్లు నామెడ పట్టుకొనుటకు బ్రయత్నించినను నేను వెంటనే పట్టువదల్చుకొన గలిగితిని. గంట న్నర కాలమగుసరికి ఒక్క తొడపట్టుతో క్రింద పడవేసి యతనిపైన గూర్చుంటిని. కరతాశ ములు మిన్నముట్టెను. నాకఖండవిజయము గలిగినది. నాప్రతిష్ఠ వేయిరెట్లెక్కువయినది. పెద్దమల్లునయితిని. ఎక్కడ కుస్తీపోచుచేసినను, ధనము విరివిగా వచ్చుచుండెడిది. ఈ షికాగో మల్లుని గెలిచినతర్వాత నామొదటి కుస్తీశాలను ప్రారంభించితిని. నాకీంతకంటె బిగ్గియమైన పనిలేదు. శరీర వ్యాయామముజేత రోగనివారణ

చేయగలుగుదు నను నమ్మకము విక్సినది. నా కుస్తీశాలమీద నొక కొత్తపేరుతో నొకబల్ల కట్టితిని. దానిమీద వ్యాయాయనైద్యుడు అనివ్రాసి కొంటిని.

ఈ బల్లజూచినవారికి కొంతయాశ్చర్యము కలిగి నది. వ్యాయామముయొక్క యర్థము తెలిసినది గాని, “వ్యాయామవైద్యము” వారి కర్థము కాలేదు.

కొంతమంది నా విద్యార్థులుగాజేరిరి. నా వైద్యము కొంతవరకు ప్రాకినది. దీనివలన ఇంటిఅద్దె నా గృహకృత్యపు ఖర్చులుపోను, కొంచెము మిగిలెడిది. కొంతకాలమగుసరికి బోధించుట కష్ట ముగాతోచెను. నా వద్ద బోధనాపరికరములు లేవు. ఇల్లినోయిలో ఒంకరుకొండ యను సగర మున నొకస్కూలులో వ్యాయామశాస్త్ర బోధకుడనుగా బ్రవేశించితిని. స్కూలుని రోజునకు రెండుగంటలే. మిగిలినకాలము నా వ్యాయామశాల కొరకు వినియోగించెడివాడను. ఈ స్కూలులోనే నా మొదటియుపన్యాసమిచ్చి తిని. ఈ యుపన్యాసమిచ్చుటలో నాకుగలిగిన కంపము నే నెన్నటికి మఱువజాలను. నే నొక గొప్ప యుపన్యాసకుడను రచయితను కావలె నను నాశ నన్ను విశువలేదు. ఈ యుపన్యాస మిచ్చునపుడు నా మనస్సులోగలిగిన కలవరముల వలన నే నెన్నియో గొప్పసంగతులు నేర్చు కొంటిని. గ్రంథములు చదువుటలోను వ్యాకరణ విషయములు నేర్చుకొనుటలోను ఎక్కువ శ్రద్ధ చేయుచుంటిని.

తిరిగి సెయింటులూయి వచ్చుసరికి డబ్బు కొరకు చాలా యిబ్బందిపడితిని. కొంతమంది యువ కులతో ప్రతిపట్టణమునకు పోయి మల్లయుద్ధములు కుస్తీలు ప్రదర్శనములు చేసితిని. నాతో

సమానముగ నూరుపౌనుల డంబిల్లును త్రిప్పు వారికి బహుమతు లిచ్చెదనని ప్రచురించెడి వాడను. నాతో కు స్త్రీ పట్టువాఁకికూడ పతకము లిచ్చెద నంటిని. ప్రతియూరిలో నా యూరి మల్లొక డుండెడివాడు. అట్టివానిని నాతో కు స్త్రీ పట్టుమని ప్రోత్సహించెడి వాడను. దీనివలన నెక్కువ టిక్కెట్లు ఖర్చుఅయి ఎక్కువసాము వచ్చెడిది. ఈ కు స్త్రీప్రదర్శనములలో కొన్ని తహషాలు జరిగినవి. ప్రతియూరి మల్లుడు నాతో నొక యొడంబడిక చేసికొనువాడు. తాను నాచే చిత్తు అగునని తెలిసినను తన యూరిలో నామర్దా లేకుండగనుండుటకు కు స్త్రీ కొంతవరకు సాగ నిచ్చి పిమ్మట చిత్తు చేయమని కోరుచుండెడి వారు. తన యూరిలో దానొక గొప్పవా డను గౌరవము తనకు తగ్గకూడదని ప్రతియూరి మల్లుని యొక్క అభిప్రాయము.

ఈ కు స్త్రీల యాశ్రయలో నొక పొగరుబోతు మల్లును కలిసికొంటిని. పదిహేనునిముషముల లో సతనిని బడగొట్టలేకపోతిని. దీనితో అతనిపేరు పైకినచ్చెను. ఆయూరివా రతనితో నన్ను అయిదుసార్లు కు స్త్రీపట్టుమనిరి. వారియూరి (బెల్ విల్లి)లో మూడుసార్లు సెయింటులూయిలో రెండుసార్లు ఈ కు స్త్రీలు జరుగునిర్ణయము. ఈ యెదు కు స్త్రీలలో నెవరెక్కువసార్లు గెలిచిన వారు విజయులుగా బరిగణింపబడవలెను. మొదటి రెండు సెయింటులూయిలో జరిగెను. కొంతకష్టముతో నా రెంటిని నేను గెలిచితిని. మిగిలిన మూడుకు స్త్రీలు సతనియూరిలో జరగవలెను. తన స్వంతయూరుగాన సతడు మామూలుకంటె పట్టుదలతో కు స్త్రీపట్టగలడు. అతనిని బడగొట్టుట నా కంత సులభముకాదని భయపడితిని. వారి యూరివారందరికి సతడు గెలువవలెనను పట్టుదల మొదటనేకనబడినది. ఓడినను గెల్చినను వాళ్ల కోడి గెల్చినదనియే వారియభిప్రాయము. కు స్త్రీ

ప్రదర్శనశాల ప్రేక్షకులతో క్రిక్కిరిసియున్నది. “వానిని జంపుము, మెడవిఱుపుము, తలనూడ దీయుము” అని యా యూరివారు కేకలువేసిరి. సెయింటులూయిలో నేను గెలిచితినిగాని వారి యూరిలో యతడు తప్పక గెలువగలడని వారి యభిప్రాయము.

మాయద్దరికి బహుతీవ్రమైన యుద్ధము జరిగినది. ఒక గంటయైనది. ఎవరును నోడలేదు. రెండు గంటలయినను యుద్ధతీవ్రత తగ్గలేదు. మూడు గంటలు జరిగెను. నేను పడిపోవుదుదని భయపడి తిని. కాని పడలేదు. నన్ను బడగొట్టలేక పోయినను అతడు బయటకు వెడలిపోయెను. మధ్య పర్తి నేను విజయుడ నని చెప్పినప్పటికీ సతడు తిరిగి కు స్త్రీ స్థలములోనికి రాలేదు. నాతోవచ్చిన మల్లులను రహస్యముగా నూరువిడిచిపోమ్మని సలహా చెప్పిరి. ఆ యూరివారు మాజట్టును నన్నును గొట్టనున్నారని మమ్ములను భయపెట్టిరి. కాని నేను భయపడలేదు. నావంతుకువచ్చిన సామ్ముతీసికొని పోవలెనను సభిప్రాయముతో మరుచటిదినమువరకు నక్కడనే యుంటిని. నాన్నేహితులు రహస్యముగా వెళ్లిరి. ఆయూరి వారు నావైపు కోరచూపులు చూడనారంభించిరి. నన్ను పిరికిపంద యనిరి. ధైర్యమున్నచో నిద్దరికి సంబంధములేని యూరిలో నియోకసారి కు స్త్రీపట్టుమని వారిమల్లుపై సవాలుచేసితిని. నా జట్టులో నెవరినైనను సరే యోడించగలిగిన నోడించుమని చెప్పితిని. ధైర్యము తగ్గినది. నామాట వినిపించుకొనకయే వెనుకకు తగ్గిరి. దీనితర్వాత; మఱియొకమల్లునితో కు స్త్రీ జరిగినది. గెలిచిన యెడల ఏబదిడాల ర్లిచ్చెదననెను. ఈసామ్ము పోగొట్టుకొనుట నాకీష్టము లేదు. కు స్త్రీ జరిగినది. సులభముగా చిత్తయినాడు. ఏబదిడాలర్లు పోగొట్టుకొన్నాడు. దీనితర్వాత అతనిసంగతి ఏమయినది జేను విసలేదు.



జలచికిత్సావిధానము

స్పాంజిబాత్ (SPONGE - BATH)

డాక్టరు, పాలవర్తి నరసింహారావుగారు, ప్రకృతి వైద్యులు, వేటపాలెం. (గుంటూరు జిల్లా)

లవణస్నానము: (The Salt - glow)

లవణమును సన్ననిపలుకులుగా నూరి అందు కొంచెము శీతలోదకమునుచేర్చి, లవణము కరగి పోకమునుపే శరీరావయవములకు పట్టించి (నలుగుపిండివలె) ఒక్కొక్కవయవమును మర్దన చేయుటయే యీవిధానముయొక్క పద్ధతి.

మనయిండ్లలో వాడుకొనులవణము పనికివచ్చును. ఘనమైన రొకదోసెడు లవణము చాలును. రోగి యొక్క స్పర్శజ్ఞానము ననుసరించి తేలికగాను గట్టిగాను మర్దనచేయవలెను. నల్లని శరీరముగల వారికి చర్మము లావుగానుండును గాన తెల్లని వర్చస్సుగల వారికంటె నల్లనిశరీరముగల వారికిచికిత్సను చక్కగా భరించగలరు.

ప్రథమమున ముఖము, కంఠము, హృదయము కటిప్రదేశము, చేతులు, కాళ్లు, వీపు వరుసగా ఒక్కొక్కదానికి చికిత్సచేయవలెను. సున్నిత మగుశరీరముగలవారికి గట్టిగాతోమిన పుండగును గాన అట్టి విషయములలో తేలికగాచేయనగును. రోగి సమర్థుడైనచో ఇతరుల సహాయములేకుండ తనంతట తా నాచరింప వచ్చును.

శరీరరావయము లన్నిటిని పూర్తిగాలవణముతో మర్దించినతరువాత శీతలోదకసర్వాంగస్నానము చేయించి, శరీరముపై నంటుకొనిన లవణము నంతను శుభ్రముగా కడిగివేయవలెను. రోగి బల హీనుడుగా నున్నయెడల గోరునెచ్చని నీటితో స్నానముచేయించి స్నానాంతములో నొక బిందెడు చన్నీటిని పోయవలెను. వెంటనే తుడిచి తడియారునట్లు చేతులతో రుద్దవలెను. ఈచికిత్స వలన రోగిచర్మముఘనమృదుత్వము నొందును. చర్మస్థితస్థాపకత్వము నొందును. రోమకూపములు బాగుపడును. రక్తసంబంధమైన ఎక్కిరియ వేగముగ గలుగును. లవణమందు మిక్కిలి శీతలోదకమును చేర్చినయెడల, ఉష్ణసంబంధమైన ప్రతిక్రియ గలుగును. గాని లేనిచో నంత తృప్తి కరముగ గలుగదు.

ఈ విధానము మిక్కిలి బలవర్ధకమైనది. ఉష్ణ సంబంధమైన ప్రతిక్రియ లేనివారికిని బలహీనులైనవారికిని ఈ చికిత్స మిక్కిలి ప్రయోజనకారి. చర్మమెందుకొనిపోయి చెమట పట్టుట కవకాశములేని పరిస్థితులన్నిటిలో నీ చికిత్స నాచరింపవలెను.

(1) దీర్ఘమైన అజీర్ణరోగులకును (2) శ్వేతఘాతు వ్యాధిగలవారికిని (Brights' disease) (3) అతి మూత్రము మధుమేహము (diabetes) గల రోగులకును (4) చర్మమస్వాభావికస్థితి యందున్న సర్వరోగులకును ఈ చికిత్స మిక్కిలి ప్రయోజనకారి.

గమనింపు:— చర్మవ్యాధులయందు దీచికిత్స నాచరింపతగదు. తరుణవ్యాధులన్నిటిలో నిది ప్రయోజనకారి కాదు.

శీతలమగు మర్దన విధానము (Cold Friction Bath)

ఈవిధానమందు “మిట్ (Mitt) అను సాధన మొకటి యవసరము. ఈసాధనము గరుకైన లావుదారముతో వలవలెగాని గరుకైన ముత్తు కగుడ్లతో మేజోడువలెగాని తయారుచేయబడును. ముంజేతికి తొడుగుకొనిన మేజోడువలె సరిపోవును. అది కొంచెమునీటినిపీల్చు స్వభావము గలిగియుండును. పటమును చూడుము. “మిట్” అనుసాధనములు B. P. Madon, Health Home, Santa cruz, Bombay వారియొద్ద విక్రయమునకు సిద్ధముగానుండును. దీనివెల పోస్తేజిగాక రు 3/-

“మిట్” అనుసాధనమును కొనుటకు శక్తిలేని వారు మిక్కిలి గరకుగా నుండునట్టియు మెట్ట పల్లములుగలిగినట్టియు తుండుగుడ్డ నొకదానితో తయారు చేసికొనవచ్చును. ముంజేతికి సరిపోవునట్లు మేజోడువలెనే కుట్టించి ఉపయోగించుకొనవలెను. కాని ప్రత్యేకముగ తయారుచేసిన “మిట్” దీనికంటె చాల మేలైనది.

“మిట్” అనుసాధనమును ముంజేతికి తొడుగుకొని, శీతలోదకమునందు ముంచి, దానితో శరీరావయవములను, ఒకదాని వెనుక నొకదానిని,

రోగియొక్క బలాబలముల ననుసరించి, తీవ్రముగాను, సౌమ్యముగాను తోముటయే దీనిపద్ధతి. పద్ధతి:—ప్రథమమున రోగియొక్కతల, ముఖము, కంఠములను తడుపవలెను. రోగి స్త్రీయై తల తడుపుటకు వీలుగానిచో ముఖము కంఠములను మాత్రము తడుపవలెను. తరువాత, రోగిశక్తి ననుసరించి పరుండబెట్టిగాని, కూర్చొనబెట్టిగాని చికిత్స చేయవచ్చును. “మిట్” ను కుడిముంజేతికి తొడుగుకొని శీతలోదకమునందు ముంచి, రోగి అవయవముల నొక్కొక్కదానిని బాగుగామర్దన చేయవలెను. మర్దనచేయుటలో రోగిచర్మము ఎఱ్ఱబడువరకు అన ప్రతిభాగమునకు ప్రతిక్రియ గలుగువరకు చికిత్సచేయవలెను. మిట్లోని నీరు ఇనికిపోయినపుడు మరల మరల నీటియందు ముంచుచుడవలెను. ఒక్కొక్కభాగమును మర్దన చేసినతరువాత దానిని తుడిచి, మరియొక భాగమునకు చికిత్సచేయవలెను. హృదయము, కటి ప్రదేశము, చేతులు, కాళ్లు, వీపు వరుసగా చేయవలెను.

ఈ విధానమువలన పొందదగిన ఫలితములు 1) జలముయొక్క శీతోష్ణ పరిమాణము (2) మర్దనచేయుటయందుగల తీవ్రతలను అనుసరించి యుండును.

ధారాస్నానములయందు ధారయొక్క దెబ్బలేక తాకడి (Pressure) వలన ప్రతిక్రియగలుగునట్లు, “మిట్” యొక్క గరకుదనమువలనను, జలముయొక్క శీతలమువలనను మర్దనచేయు నేర్పరితనముచేతను వేగముగ ప్రతిక్రియగలుగును. ఈవిధానమందు, ధారాస్నానములు తొట్టిస్నానములకంటె మిక్కిలి శీతలోదకము నుపయోగింపవచ్చును. మిక్కిలి శీతలమువలనను ఘర్షణమువలనను, తక్కిన విధానములకంటె ప్రత్యేకియ వేగముగను, తృప్తికరముగను గల్గు

గును. ఉభయ ప్రతిక్రియలును తీవ్రముగ గలుగును.

ఇది మేలైన బలవర్ధకవిధానమగుటచే, ధాతుశక్తి సభివృద్ధిచేసి ప్రధానావయవములకు పుష్టిని గలిగించును. మిట్ అను సాధనమును కటిస్నానము, సర్వాంగతొట్టిస్నానము, అర్ధాంగ తొట్టిస్నానము, బ్రాండుస్నానము (Brand Bath) మొదలగు తొట్టివిధానములయందు శరీరమును తోముకొనుటకు ఉపయోగించుకొనవచ్చును. చేతితోగాని, సామాన్యగుడ్డతోగాని శరీరమును తోముటకంటె దీనితో తోముటవలన వేగముగ ప్రతిక్రియ గలుగును. సర్వాంగశీతలోదక తొట్టిస్నానములను చేయునపుడు, రెండుచేతులకు రెండుసాధనములను (మిట్టలను) ఉపయోగించుట మంచిది.

ఈ ఘర్షణవిధానమును శరీరమం దేభాగమున కైనను చేయవచ్చును. దీనిని రొమ్మున కుపయోగించిన, హృదయకోశము చురుకుదనము నొందును. తలయంతయు మర్దనగావించిన మెదడు చురుకుదనము వహించును.

బలవర్ధకవిధాన మావశ్యకమైన సమస్తవ్యాధులయందును ధారాస్నానములుగాని, తొట్టిస్నానములుగాని, తడికట్టుగాని ప్రధమమున భరించలేని అన్నిపరిస్థితులయందును, దీని నాచరింపనగును. దీనివలన రోగులు క్రమేణ తీవ్రమగు శీతలవిధానముల కలవాటుపడగలరు.

నాడివ్యధ, రక్తక్షయము, పాండురోగము, ధాతుశక్తి క్షీణగతినొందు సమస్తవ్యాధులలోను, అనగా క్షయ, కాలికాజ్వరము, అతిమూత్రవ్యాధి, నిద్రారామి, కాలికమైన మలేరియా జ్వరము, దీర్ఘమైన రొమ్ముపడిశము, త్రాగుడు, నల్లమందు మొదలగు దురాచారమువలన

క్షీణించినపరిస్థితులందును, జ్వరమువిడిచిపోయిన తరువాత శరీరమునకు తిరిగి బలముచేకూరవలసిన కాలమందును హృదయ దౌర్బల్యమునందును, జ్వరములతోకూడిన తరుణవ్యాధులయందును ఈ విధాన మత్యంతోపయుక్తమైనది. రక్తకాసలయం దీ విధానము మిక్కిలి ప్రయోజనకారి. ఈవ్యాధియందీవిధానమును దినమునకు రెండు పర్యాయములు చేయనగును. ప్రధమమున జలము 75 డిగ్రీలతో ప్రారంభించి దినక్రమేణ వేడిమిని తగ్గించుచు మిక్కిలి శీతలోదకము నుపయోగించవలెను. ఈవ్యాధియందు ఈ విధానమువలన ప్రతిభాగమునకు రక్త సంబంధ ప్రతిక్రియను కలిగించవలెను. లట్లు చేయుటచే శ్వాసకోశములయందు రక్తముచేరి, రక్తము గ్రంథులకవకాశ ముండదు.

బలవర్ధకముగా దీని నుపయోగించునపుడు మిట్ లో సగము నీరుండిన చాలును. జ్వరాదులయందు మాత్రము మిట్ ను పూర్తిగా నీటితో నింపవలెను.

రోగియొక్క ప్రతిక్రియాశక్తి కనుగొనుటకు ఈ విధాన మత్యంతోపయుక్తమైనది. ప్రతిక్రియ చక్కగా కలుగని రక్తక్షయ మొదలగు వ్యాధులయందు శీతలోదక విధానమునకు ముందు ఉష్ణోదకస్నానము (3, 4 నిమిషములు) గాని, ఉష్ణోదక సర్వాంగ తడికట్టుగాని, వెన్నెముకకు కావడములుగాని, మరియుతర వేడిమినిచ్చు విధానమునుగాని యిచ్చి, తరువాత నీవిధానమును చేయవలెను.

ఈ చికిత్సచేసిన తరువాత శరీరమున కుష్ణము గలుగక శీతలముగ నుండినను, పాలిపోయిన వర్ణముండినను, శరీరమందు ఉష్ణోత్పత్తి తగినంత లేదని గ్రహించవలెను. జ్వరములయందెట్టిసూచన

లగుపడినచో, మరణ మానన్నమగుచున్నదని తెలియనగును.

ఈ ఘర్షణవిధానము వృద్ధులకును, బిడ్డలకును సంభవించు సన్నిపాతజ్వరములయందును, అతి మూత్రవ్యాధియందును, రక్తప్రసరణ సరిలేని అన్ని పరిస్థితులందును, మైకము, మూర్ఛ లందును, శరీరవేడిమి తగ్గియున్నపుడును (Sub normal temperature) గర్భిణిస్త్రిలకును,

నూతికాజ్వరములయందును, గ్రహణిగ్రక్తవిరేచ నములు) చలిజ్వరములు, కోరింతదగ్గు, స్లేగు, రొమ్మపడిశము, హిస్టీరియా, రిక్టెటుస్, స్కర్వి, Chronic Nephritis, Neurasthenia Paralysis వ్యాధులయందును, మిక్కిలి ప్రయోజన కారి.

గమనింపు:—శరీరముపై పుండ్లున్నపుడును, గాయ ములున్నపుడును ఈ విధానము పనికిరాదు.

ధ లో క్తు లు

1. భ గ వ ద్గీ త.

స్వాములవారితో శిష్యులు:—స్వామీ, తామీ దినము భగవద్గీత పుచ్చుకుంటేగాని మాజన్మలు తరింపవు.

స్వాములవారు విసుగుతో:—మా విషయము లో శిష్యులకంత అభిమానముండుట ధర్మమేగాని యిప్పుడే కాదటయ్యా పడ్రోసోపేతముగా భిక్ష చేసినాము. కొంచెము ఆయానము తీరనీయండి.

2. క్రి కై ట్టు.

ఆటకు బంగారుపతకము: ఆపంతులీగారు యం. ఎ. ప్యాసెనాడు అనేక గ్రంథములను వ్రాసి అచ్చు వేయించినాడు దుర్బలమైన శరీరము. ఆయనతో: యేమండీ కొంతకాలము తాము క్రికైట్టో, టెన్ని సో ఆడకున్న మీ దేహము నానాటికి క్షీణించి పోతుంది. కనుక ప్రతిదినము కొంతకాలము వ్యాయామముక్రింద వినియోగించాలి.

పంతులుగారు:—నేను బి. ఎ. లోక్రికైట్టు ఆటను గురించి ఒకవ్యాసమువ్రాసినాను. దానికి మెచ్చి యూనివర్సిటీవారు ఒకబంగారుపతకము బహు మతిచేసినారు. వ్యాయామముయొక్క ఉపయో గాన్నిగురించి గ్రంథము వ్రాయమంటేవ్రాస్తా.

జ ల ము

ఉ ద క ము త్నా గ కూ డ ని వే శ లు

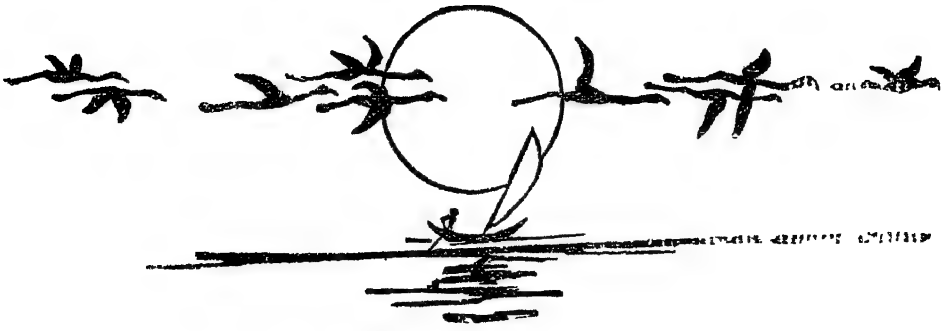
గీ॥ తినినయన్నము గుండెలు నిగకముందు
దాహమాకలిలేక యుదరము నిండి
యున్నవేళల నిద్రను గన్నమధ్య
యుదకపానము రతివేళ నొప్పదభవ.

ఉ స్థా ద క ము

గీ॥ జీర్ణశక్తినిసంగుచు శ్లేష్మమణచు
పార్శ్వశూల జ్వరంబుల పడిసెములను
గ్రహణిగుల్మంబుల రుచుల కాసలామ
ములను మేలొసగును నుష్ణజలముదేవ.

గ ం గా జ ల ము

గీ॥ స్వచ్ఛమై మేహమణచును చలువగలిగి
వధ్యముగనుండి మందముబాపి జాత
రాగ్ని దీప్తినిసంగి జీర్ణమునుబెంచు
విమల గంగోదకంబులు విశ్వనాథ.



సు ని శి త వై ద్య ము

నంబూరి శ్రీరామమూర్తిగారు.

తంబళ్ళ సోమయ్యగారు—నాటువైద్యుడు.
నంబి రామాచార్యులుగారు—ఎల్.యం.పి.
రోగాలమారి పిచ్చయ్య—రోగి.
కస్తూరి బ్రహ్మానందయ్యగారు—సునిశితవైద్యుడు.
బాటసారి.

రో.పి.—ఒరేయి, అబ్బాయి! మనసోమయ్య
బావగార్ని పిలుచుకురారా. కాస్త చెయి
చూచి చెప్పతాడు. ఒంట్లో సరిగాలేదు.
[సోమయ్యగారు ఆదానినె పోవుచున్నాడు కుంచె
కోల తీసుకొని.]

కొడుకు—ఇదిగో! మామయ్యగారూ, మా
నాన్నగార్ని ఒకపర్యాయము చూచిపొండి.
ఎప్పుడు చూచినారోగిష్టగా నెయింటున్నాడు.
[అంత నాటువైద్యుడువచ్చి నాడిపరీక్షచేసి.]

తం.సో.—ఏమండీ, బావగారూ! తమకు వాతము
మీద పైత్యంచేసి నెమ్ముచేరిందండీ. ఎన్నాళ్ల
నుంచి మీకోవ్యాధి? ఇప్పుడు పరిస్థితి చెప్పండి.

రో.పి.—నాకా! తలనొప్పి, జోకులు, విరేచన
బద్ధకము, దడ, నిక్కాకగ యింటుంది. ఓన్
ఇదేమిచేస్తుందిలే యని మొండికేస్తే అదికూడ
మొండికేసింది. యిప్పటికి షుమారు మూడు
మాసములనుంచి వేధించుతున్నది.

తం.సో.—సరే. యిప్పుడు కొంచెము కలికం
యిస్తాను వేసుకొండి, శిరోభారం తగ్గుతుంది.
మిగతావి ఉడుకుచే పట్టుకొని ఏడ్చిస్తున్నవి.
దానికి నాణ్యమైన రసరాట్టలు లోహము
లతో తయారుచేసి యిస్తాను. మరి మంచి
రోజుమూచి మొదలుపెట్టుతాను దినుసులు

తెప్పిస్తారా? దీపారాధనవేళయింది. మళ్ళీవస్తా.
రో.పి.—ఓరి, నాయనా! నాపుట్టిబుద్ధి ఎరిగినదిమొ
దలుకొని కంట్లో కలికం పెట్టుకొని ఎరుగను.
ఈకలికానికి నేనాగలేను. ఈచామాణపుండలు
తినలేను. నాయనా! ఆసుపత్రికై నాతీసుక
పోరా! కళ్లుమూసుకొని మందునీళ్లు తాగుతా.

[వెళ్లుదురు.]

నం. రా.—అయ్యా, రండి ఈకుర్చీలో కూర్చోండి.
ఏదో పనిమీద వచ్చినారే.

రో.పి.—ఏమిలేదు బాబు. ఆసుపత్రికి వూరికే
వస్తారా? నేను చాలరోజులనుంచి తలనొప్పి
వళ్లునొప్పులు, విరేచనబద్ధకము, దడ, మొద
లైనవాటితో అవస్థ పడుచున్నాను.

నం. రా.—(నైతన్ కోపుతో హార్టు పరీక్షచేసి)
మీకు గుండె చాలబలహీనంగా ఉన్నది.
వంట్లో నెత్తురు తక్కువగా ఉంది. మంచి
టూనిక్కులతో మిక్చర్ యిస్తాను. 4 యింజి
క్షన్లు యివ్వాలి. యివ్వాలి మందునీటిలో
పర్ గేటివ్ యివ్వమని వ్రాసినాను. 2, 3 విరే
చనములు అవుతవి. చారు అన్నం తినండి.
రేపు యింజక్షను యిస్తా.

రో.పి.—ఇదిధర్మానుపత్తిగదా డబ్బాడుబాబ్బ
లేకుండా ఏవోనీళ్లు తాగుదామనుకుంటే యింజ
క్షనులను యిస్తానంటున్నాడు. ఈసూదిపోట్లకు
నేనెక్కడాగేది. ఓభగవంతుడా! యీప్రపం
చకములో ఎవరికైనా రోగాలొస్తే యిట్టా
నాటువుండలికి ఆసుపత్రినీళ్లకు బానిసలు

కావలసినదేనా లేక ఏదైన మార్గమున్నదా?
[అలోచిస్తూ దిగాలపడుచూ తన వాకిలి గుమ్ముములో
గూర్చుండెను.]

[ఆ సమయమునకు ఒక బాటసారి ఆమార్గమున
పోవుచు మార్గాయాసముచే డస్సి వీరిగృహమున
కొంతతడవు విశ్రాంతిచెను. వీరిద్దరి సంభాషణ
మధ్యమున ఈ పేదబాపని దురవస్థను సొంత
ముగ విన్నవాడై]

బాటసారి—అయ్యా! మనకు సమీపములో
భానుపురమును నొక పట్టణము కలదు. అందు
కస్తూరి బ్రహ్మానందయ్యగారు, 'సూర్యకిరణ
చికిత్సాలయము' అను పేరిట నొక ఆసుపత్రి
పెట్టి అందు ప్రకృతివైద్యముచేయున్నాడు.
అందు బీదలపాలిటి కల్పవృక్షమువలె సర్వ
రోగములు అచిరకాలములో బాధలేకుండ
ధనవ్యయము గాకుండగనే నివారణమగు
చుండెను. అచ్చటికి వెళ్లిన బాధ నివారణ
మగును. అని [సలహా చెప్పెను.]

రో.పి.—నాకు చూడ నీవు దైవస్వరూపుడవుగ
నున్నావుగాని యితరముగాదు. చక్కని
రాజమార్గము చూపితివి. నా పాపపరిహార
మాయెను.

[అతడు ఆలస్యముచేయక భానుపురమునకరిగెను.]

[ప్రకృతివైద్యులగు కస్తూరిబ్రహ్మానందయ్యగారు
మిగుల శాంతమూర్తి. వైద్యనిపుణుడు. ప్రేమ
స్వరూపుడు. ఈ పేదబాపని సన్నానించి యీతని
చరిత్రను సాంగోపాంగముగా విన్నవాడై యిట్లు
చెప్పెను.]

క. బి:—తండీ! మన కనుదినము ప్రత్యక్ష
దైవమగు సూర్యభగవానుడు ఆర్తత్రాణ
పరాయణుడు, అంధకార విమోచనుడు,
పరిశుద్ధుడు నగుటచే రోగులపాలిటి పారి
జాతము. అతని కిరణముల ప్రభావము వర్ణ
నాతీతము. అందు ఏడురంగులు గలవు.

మన దేహములోను ఏడు రంగులుగలవు. ఇం
దులో నొక రంగు లోపించిన నొక వ్యాధి
జనించును. ఆరంగును ఈ కిరణములద్వారా
పూర్తిచేసిన రోగనివారణమగును. ఈ కిరణ
ములు అతి సున్నితములగుటచే శరీరములోని
కన్నిభాగములకు ప్రవేశించి అచ్చటిచెడును
నాశనముచేసి చెమటకూపమున మలమూత్ర
ముల రూపమున అన్యపదార్థమును బైట
దోసి శరీరమున కారోగ్య మిచ్చును.

మన శరీరములోని పూతినాశకమగు (కుళ్లును
పోగొట్టు) శక్తి ఒక్క సూర్యకిరణములకు
మాత్రమే గలదు. అందుచే నిట్టి కిరణములు
సునిశితములని చెప్పట తగియున్నది.

[ఈవిధముగ భాస్కర కిరణ ప్రభావములను
తెలిసికొన్నవాడై వెంటనే చికిత్స ప్రారంభిం
చెను. ధర్మాలూయం అను చికిత్సాపకరణములో
నీతనివ్యాధికగు రంగులద్వముల నమర్చి సూర్య
కిరణముల తన దేహముపై నాయాభాగములకు
సరిగాపడునట్లు కూర్చుండి పిదప స్నానముచేయు
చుండెను. ఈయన భుజించు ఆహారము, కట్టుకొను
దుస్తులు సైతము లోపించినరంగుచే వర్ణారోపిత
ముచేసి వాడుకొనుటచే అతిత్వరలో రోగవిముక్తు
డాయెను.

రో.పి:—స్వామీ! ఈవైద్య మింతప్రభావము
గలదని చెప్పటకు నాకు శక్తిచాలదు. ఇది
చాలనిరపాయకరమైనది. రసపాషాణాది విష
ప్రయోగములు లేవు. సూదిపోట్లు మొదలుగా
గల శస్త్రచికిత్సలులేవు. నిజముగ మాబోటి
నిరుపేదలకు సైతము జీవనోపాధిగ యున్న
దని వేనోళ్లపొగడుచు తనకు చికిత్సచేసిన
బ్రహ్మయ్యగారికరుణకు అనేక సాష్టాంగ
దండప్రమాణరబులు చేసి సెలవుకొని
గృహోన్ముఖుడయ్యెను.

కంటిరా రంగుకాంతి మహిమ!



మంచి ఆరోగ్యవిధులు

ఆచంట సుబ్బారావుగారు

సామాన్యముగా ఇండ్లలోను, భోజనశాలలందును (Hotels) లభించు ఆహారపదార్థములు ఎవ్వయిన మరబియ్యము, తెల్లగావున్నవి, శుభ్రముగా కడిగి వార్చి యిత్తడిపాత్రలతో వంటచేయబడిన అన్నము, వేయించి పొట్టు పూర్తిగా తీయబడిన పప్పులు, నిలువయుండిన క్రుల్లిన కూరగాయలు, అందు మసాలాలు బాగుగా వేయబడి వండినవి, కంపునెయ్యి, వాసనమజ్జిగ, చిక్కటి చింతండు పులుసు, యిరుకుగదుల భోజనము, పాచి పదార్థములు, ఊరగాయలు, అన్ని మిశ్రపదార్థములు, ప్రకృతిని పూర్తిగా చంపివేయబడినవి. వీనితోడ వడివడిగా మనవారు భుజించుట, యీ కారణములచే జీర్ణకోశముచెడి ప్రతివారికిని అజీర్ణరోగము పొందగలుగును. దానితో మలబద్ధకము గలుగును. మలమూత్రములు సకాలమందు సక్రిమముగా జరుగకపోవుటయే సకల రోగములకు మూలకారణము.

కొంతమంది యీ మలబద్ధకముకొరకు పొగచుట్ట త్రాగుదురు. ఇదియొక విషము. యిది శరీరములోనున్న నాడీమండలమును (Nervous System) పూర్తిగా పాడుచేయును. తిన్నపదార్థమును రూపభేదము కానివ్వకయే అవతలకు నెట్టివేయును. నేత్రద్వష్ట్ర పాడుచేయును. ప్రతివారిని యాచించునట్లు చేయును. అదిలేనిదే మతిమోయుండదు. ఇదియొక వ్యసనము. అలవాటుపడిన మానుట మహాకష్టము. గనుక ప్రతివారు దీనిని దగ్గరకు ఎంతమాత్రము రానివ్వరాదు.

కొంతమంది యీ మలబద్ధకముకొరకు తరుచు భేదిమందులను వుపయోగించెదరు. ఇదియొక గొప్పపొరపాటు. మనము ఏయేపదార్థములను ఆహారములో తీసికొనిన క్రమవిరేచనము జరుగునో వానిని వాడవలెను కాని భేదిమందులు వాడరాదు. మనముతిన ఆహారము పూర్తిగా జీర్ణముకాకమునుచే తిరిగి తినినందువల్ల మనకు మలబద్ధకము కలుగుచున్నది. గనుక ప్రతి పక్షమందునుగాని నెలకొక తూరిగాని మనము పూర్ణోపవాసముండిన యెడలమంచిది. శుష్కపవాసముచేయనక్కరలేదు. ఆరోజునఉదయముననే లేచి కాలకృత్యములను దీర్చుకొని చన్నీటను స్నానమాడిసంధ్యాస్నానములు తీర్చుకొని ప్రతిదినము మనము భోజనము చేయువేళ భోజనము మాని రసముగల పండ్లనుమాత్రము మితముగా తీసికొనవలెను.

ఇతరవేళలందు ప్రతిరోజును భోజనమందు ఆకు కూరలు, కాయగూరలు విస్తారముగా తినుచుండిన జీర్ణకోశము చక్కగా పనిచేసి క్రమవిరేచన మగును. విస్తారము మసాలాలు, పులిసిన వస్తువులు, ఊరగాయలు, నూనెలేక నెయ్యి, వీనితో వేపుడులు, అప్పడములు, వడియములు సాధ్యమయినంతవరకు తగ్గించవలెను. దుంపకూరలు, పప్పులు మితముగా వాడవలెను. మనము తినిన పదార్థమంతయు రక్తముగా మారవలెగదా? రక్తగతి చేరుటకు చక్కగా జీర్ణము కావలెను. ఎవరి జీర్ణశక్తి ననుసరించి వారే నిర్ణయించుకొని వాడుట మంచిది.

పొలములలో కష్టించి పనిచేయువారలకు, బాలురకు తప్ప మిగిలినవారికి అనగా 20 సం॥ రం॥ లు పై బడినవారికి దినమునకు రెండుసారులు భోజనము చాలును.

బియ్యము కొణామణి, ఆట్రగడ, కృష్ణకాటు కలు వీనినే చేబియ్యముగా వాడుట మంచిది. ఎంతమాత్రమును బియ్యమును ఎక్కువ పోటువేయరాదు. పిచ్చికలు బలిచినట్లుగా వుండవలెను. ఇవి గాక జిలమ, వెల్వడము మొదలైన మెరకవడ్లను వాడుటకూడ మంచిదే. ఆయాసంసారముల ననుసరించి 15 రోజులకు సరిపడుధాన్యము మాత్రమే దంపించుకొనవలెను. ఈధాన్యమును పాతరవేయకూడదు. అట్లుచేసిన అందలి బీజములు నశించును. ఆహారము నిస్సారమగును. గనుక ఆయా ధాన్యములను గాదులలోగాని, పురులలోగాని జాగ్రత్త పెట్టవలెను.

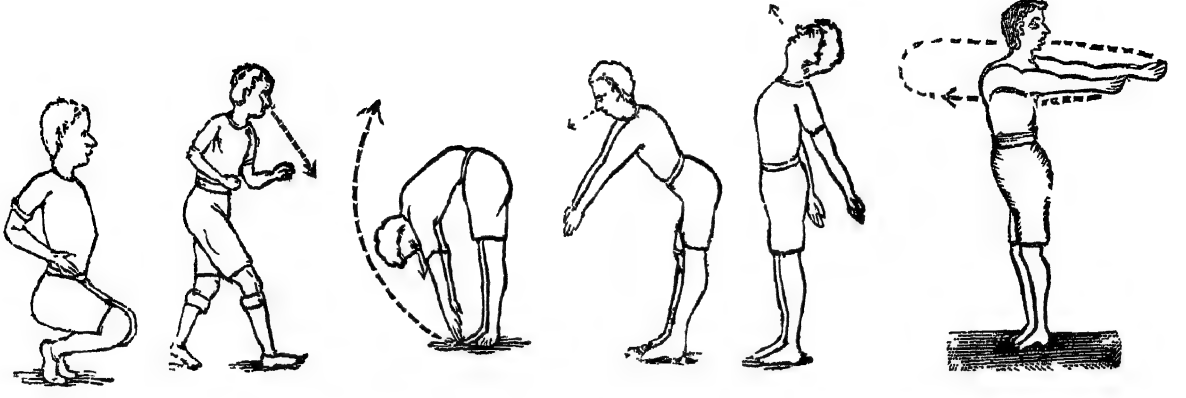
వంటచేసికొనుటకు మృణ్మయపాత్రలను వాడవలెను. లోహపుపాత్రలు ఎంతమాత్రము వాడరాదు. అట్లు దంపిన చేబియ్యము శుభ్రముగా బాగుచేసికొని అన్నమును అత్రైసరుగా వండుకొనవలెను. (తోడుతో బియ్యము నీళ్లు కలిపి పొయ్యిమీద వుంచవలెను) ఒక వంతు బియ్యం, రెండువంతులు నీళ్లు పోయవలయును. చేబియ్యము కడుగరాదు. గంజి ఏమీ వార్చరాదు. నీటితో చక్కగా ఉడుకనిచ్చి దింపుకొనవలెను. తరచు అన్నము ఉడుకునప్పుడు కలియ జెట్టవలెను.

కూరగాయలన్నియు చక్కగా ముందు నీటితో ఉడకవలెను. తరువాత మితముగా ఉప్పు, కారము పులుసు వేసుకొనవలెను. పప్పుపదార్థములు పొట్టుతో పచ్చివి వాడవలెను. వేయించరాదు. కూరగాయలపై చెక్కు సాధ్యమయినంతమట్టుకు తీయరాదు. లేతకాయలనే వాడవలెను. మిశ్రమ

పదార్థములు కూడదు. అనగా పప్పు-బీరకాయ, పప్పు-తోటకూర, అనపకాయ-పప్పు, యిట్లు ఒకదానితో ఒకటి కలిపి వాడరాదు. దేనికదే వంట చేసికొనవలెను. చింతపండుకు బదులు కొద్దిగా నిమ్మకాయరసము వాడుట మంచిది. ఊరగాయలు, నిలువపచ్చళ్లు వాడరాదు. జంతు సంబంధమగు నేయి, పాలు, వెన్న, మజ్జిగ యివికూడ బాగుగా తగ్గించుట మంచిది. మానిన మరీ మంచిది. అదిలేనియెడల మనకు ప్రాణహాని రాదు. కూరగాయలయందు నీరు ఉడికినతరువాత పారబోయరాదు. ఆనీటియందు మహత్తరమైన శక్తి కలదు.

ఉదయముననే చన్నీట స్నానమాడవలెను. అటు పైన 10 గంటలకు పైన చెప్పినవిధముగా భోజనము చేయవలెను.

భోజనమునకు అధమము ఒక అరగంటకాలము వినియోగపర్చవలెను. ప్రతికబళమును చక్కగా ఉమ్మిసీటితో కలియునట్లు నమలి మ్రింగవలెను. భోజనముమధ్య మంచినీరు విస్తారముగా త్రాగకూడదు. పగటినిదుర పనికిరాదు. పరిశుభ్రమైన గాలి వెల్తురు కలిగినచోట భోజనముచేయవలెను. భోజనము భోజనముమధ్య చిరుతిండ్లను వాడరాదు. కావలసినంత మంచినీరు మాత్రము త్రాగవలెను. భోజన మయినవెంటనే ఒకటి రెండు నారింజ, బత్తయిఫలములు వాడవలెను. తరుచు స్త్రీసంభోగము కూడదు. మందులు వాడరాదు. ఉదయమునగాని సాయంకాలమునగాని ఆరుబయట చురుకుగా ఒకగంట నడువవలెను. అదియే మంచి పరిశ్రమ. ఇట్లు చేసిన మలబద్ధకము కలుగదు. అంతియేగాని భేదిమందులను వాడిన అవయవములపాటవము త్వరలో తగ్గిపోయి నీరసము వచ్చును.



దేహ వ్యాయామ పాఠములు - ౨

అయ్యంకి వేంకటకృష్ణమూర్తి.

ప్రియపాఠకా !

గతమాసము జీర్ణకోశ వ్యాయామము లభ్యసించి చక్కని జీర్ణశక్తిని, పుష్టివంతమైన జీర్ణావయవములను, సుందరమైన కడుపుకండరముల నభివృద్ధి చేసికొంటివని నమ్మి ఈ పాఠమున నడుము వ్యాయామములను, వెన్నెముక వ్యాయామములను తెలుపుచున్నాడను. సావధానుడవుగమ్ము నీకు తప్పక మేలగును. జీవితమొక భారమని తలంపకుము.

నడుము దిట్టబరచికొనినచో నీ కత్యంత ధాతుశక్తియు జీవితములో నొక కొత్త చైతన్యము గలుగును. జీవనానందరసమును మనసార గోలగలవు. నడుము గట్టిపడినచో నీవు యెట్టిపనియైన నతి సులభముగా చేయగలుగుదువు. యశావనమంతయు నడుములోను, వెన్నెముక యందున యున్నది. మానవదేహమున, రూపమునకు, సౌందర్యమునకు, బాజ్ఞ యుండకుండుటయును, నన్నని నడుము గలిగియుండుటయును, శక్తియుతమైన వెన్నెముక యుండుటయును, గొప్ప లక్షణములని వేరు చెప్పనక్కరలేదు. అట్టి సౌందర్యమునకును దేహావయవానురూప్యతకును మొదటి సోపానమును, మొదటిపాఠమున నే జెప్పిన వ్యాయామము లొనర్చుటచే నధిష్టించితివి. ఇక ద్వితీయసోపానము నధిష్టించబోవుచున్నావు. నీకేమిభయము? స్వాస్థ్యచిత్తుడవై ధైర్యముతో వ్యాయామముల నభ్యాస మొనర్చుము.

నడుము దిట్టతనమెంత యవసరమో వెన్నెముకగట్టితనము నంత యావశ్యకమై యున్నది. యశావనమంతయు వెన్నెముకయందే యున్నది. వెన్నెముకనుండియే రక్తనాళము లనేకములు రెండువైపులకును చీలి దేహమంతటకును వ్యాపించును. వెన్నెముకకు చక్కని వ్యాయామ మిచ్చినచో నయ్యది బిగిసి, పెళ్ళునుగానుండక చక్కగను, మృదువుగను, ధృఢముగను, వంచుటకు వీలుగ నుండి యశావనము నభివృద్ధిచేయును. వెన్నెముకకు తగిన వ్యాయామ మిచ్చినచో యశావనము పోనే పోదనుటకు సాహసించవచ్చును. అందులకే వ్యాయామము లన్నిటియందును శ్రేష్టతమములైన యోగాసన వ్యాయామము లన్నియును కొద్దియో గొప్పయో, తర తమ భేదములతో వెన్నెముకకు సంకోచ వ్యాకోచ వ్యాయామము నిచ్చునవై యున్నవి. వెన్నెముకకు వ్యాయామ

ములో యోగాసనములన్నియును ఉత్తమోత్తమములైనవి. కాని యీ వ్యాయామమున మరికొన్ని ముఖ్య వ్యాయామములను చెప్పుచున్నాడ స్వీకరింపుము.

1. కాళ్లు రెండునుకలిపి, తల నిటారుగనుంచి ముందునకుచూచుచు యెక్కడను వంపులేక కడ్డీవలె నిలచుండుము. అటుపిమ్మట రెండుచేతులను ముందునకు భుజముల యెత్తునజూపుము. అటులజూపి దేహ మెచటను కదల్చక కాళ్లుకలిపి యున్న చోటుననేయుంచి మెడ వెనుకకు త్రిప్పి చేతులుకూడా చాపియే యుంచి ప్రక్కకు గుండ్రముగ తిరుగవలెను. అటులే రెండవవైపునకు త్రిప్పవలెను. 1వ పటము చూడుము.



1వ పటము.

2. కాళ్లురెండును ఒకదానికొకటి 25 అంగుళముల దూరముగానుంచి నిలిచియుండుము. చేతులను ప్రక్కకు భుజములతో సమానముగా జూచుము. అటుల చేతులను జూపినతరువాత పై జెప్పిన విధముగానే నడుమును ప్రక్కలకు త్రిప్పము. కాళ్లు కదలకూడదు. చేతులు జూచియే యుండవలెను. పదిసార్లు చేయవలెను. ఇది నడుమునకు మంచి వ్యాయామము.

3. మొదటిస్థానములోననేయుండి పటమున చూపినవిధముగా రెండుచేతులను ముందుగాజూపి, నడుము ముందునకువంచి మరల ప్రక్కకు త్రిప్పవలెను. అచట నుండి యధాస్థానమునకు వచ్చి వెనుకకువంగి అటుపిమ్మట మరల యధాస్థానమునకు రావలెను. తరువాత రెండవప్రక్కకు నడుము పైభాగమునువంచి మరల యధాస్థానమునకు రావలెను. అనగా నడుమును గుండ్రముగాత్రిప్పవలెను. ఈ వ్యాయామ మొనర్చిన నడుము కండరములు వెన్నెముకచివరభాగము యెక్కుడు గట్టి

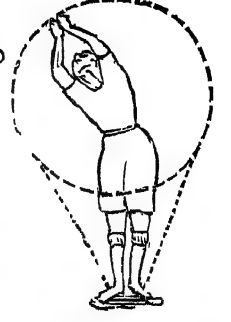


2వ పటము. పడి చక్కని స్థిరమై దృఢమైన నడుము యేర్పడి మంచియారో. 3వ పటము.

గ్యము కలుగును. ఇది యద్భుత ఫలితములను చేకూర్చును. ఈ విధముగా పదిసార్లు చేయవలెను. 2వ పటమును 3వ పటమును చూడుము.

4. సిద్ధము స్థానమున (attention position) నిలిచియుండి రెండుచేతులను తలపైకి జూచవలెను. అటులజూచి బొటన వ్రేళ్లమీద నిలవవలెను. పైకి బొటన వ్రేళ్లు యెత్తునపుడు గాలి లోపలికి పీల్చ వలెను. మరల క్రిందికి దింపునపుడు గాలి వదలవలెను. ఇటుల దేహమునంతను ఒక్కమారు స్వస్ హాయమున లాగిజూచవలెను. ఇటుల జూచుటవలన దేహమందలి కండరములన్నియు వ్యాకోచమును చెంది రక్తప్రసారము బాగుగకలుగును. వెన్నెముక సాగును. వంపుదలశక్తికలదై, దానిమందు కూడ రక్తప్రసారముబాగుగకలిగి, కొద్దిపాటి వంకరలున్నచో పోవుటకుకూడ నవకాశము కలుగును. ఇది చాల ముఖ్యమైన వ్యాయామము.

5. అటుల పైకి చేతులెత్తి బొటనవ్రేళ్లమీద నిలిచియుండి యిటునటు పచారు చేయవలెను. గాలి మామూలుగా పీచుచుండవలెను.



4వ పటము.

6. పైన చెప్పిన స్థానముననే నిలిచియుండి రెండుచేతులను పైకిజూపి ముందు నకువంగి కాళ్లకు చేతులను తగిలించవలెను. అటులే వెనుకకును ప్రక్కలకును వంగవలెను. మోకాళ్ళు వంచకూడదు. 4వ పటమును చూడుము.

7. ఈ వ్యాయామము వెన్నెముకకు పెట్టినదివేరు. ఈ వ్యాయామాభ్యాసమువలన వెన్నెముక యొక్క ప్రతిభాగమునకును చక్కని వ్యాయామముకలిగి ప్రతి వెన్నుపూసకును ఒత్తిడిగలిగి రక్తప్రసారము పరిష్కృతమై వెన్నెముకకు మంచి వంపుదలశక్తిగలిగి పెళుసుగానుండక యారోగ్యమును చెందును. వెన్నెముక సరిగావంగక పెళుసుగానున్నవారు యీ వ్యాయామమును అతి జాగరూకతతో చేయవలెను. ఈ వ్యాయామము మెడపూసలు మొదలు ముడ్డిపూసలవరకు చక్కని వ్యాయామము కలిగించును. చూచుటకు చిన్నదిగను తేలికదిగను కనబడినను అభ్యాసము చేయునపుడు యిది చాల కష్టమైనదని తోచకమానదు. ఈ వ్యాయామముసరిగా చేసినచో ఒక్క పర్యాయము చాలును.

ఇక మరికొన్ని వ్యాయామ విధానముల చెప్పుచున్నాను శ్రద్ధగా ఆలకింపుము.

మొట్టమొదట చేతులురెండును ప్రక్కలనుంచి బోరగిల పరుండవలెను. అటుపిమ్మట చేతులు పటములో చూపినవిధముగా భజములకు సూటిగ అరచేతులు భూమిని తాకునటుల పెట్టవలెను. అటుల పెట్టినతరువాత మొదట మెడపూసలను వెనుకకు వంచుచూ మెడ నెమ్మదిగా పైకి ఎత్త



5వ పటము.

వలెను. అటుపిమ్మట మెడపూసలను క్రిందిపూసలను వంచుచూ నటులే వెన్నుపూసయొక్క ప్రతి పూసయు వంచుచు పటమునందున్న స్థానమునకు రావలెను. మొదట మెడపూసలను తరువాత

వెన్నుపూసయొక్క ప్రతిభాగమును మనసులో తలచుకొని ప్రతిపూసయూ వంచుచూ రావలెను. అప్పుడే యీ వ్యాయామముయొక్క పూర్తిఫలితము గలుగగలదు. ఒక్కమారు యెత్తివేసినచో నేమియూ ఫలితము గలుగదు. ఈ వ్యాయామము చేయునపుడు కాళ్లు రెండునూ కలిసియే యుండవలెను. ఇట్లు రెండుమూడుసార్లు చేయవలెను. దేహమునకు అనవసరపు శ్రమలేకుండగా అంత కంటే యెక్కువమార్లుకూడ చేయవచ్చును. ఈ వ్యాయామము చేయునపుడు వెన్నుపూస నొప్పి పుట్టినచో నాభాగమునకు కొబ్బరినూనె మర్దనచేసిన పోవును. ఈ వ్యాయామము చాలా జాగ్రత్తగా చేయవలెను. 5 వ పటము చూడుడు.



6 వ పటము.

యామమున సంకోచమును మరొకవ్యాయామమున వ్యాకోచమును చెందుటవలన వెన్నెముక బాగుగా సాగును. అందువలన దానికి మంచి వ్యాయామముచేకూరి ప్రతివెన్నుపూసయును రక్త ప్రసారమును చక్కగాపొంది దేహమారోగ్యవంతమగును. ఇక నా వ్యాయామవిధానమును చెప్పుచున్నాడ వినుము.

మొట్టమొదట కూర్చుండి పద్మాసనము వేయవలెను. అటుపిమ్మట నెమ్మదిగా మోచేతులను పూతగాపెట్టుకొని దేహమును నేలమీదికి వాల్చవలెను. అటుపిమ్మట చేతులు పూతగా పెట్టుకొని మెడయెత్తి పటములో చూపినవిధమున తలబెట్టవలెను. అటుల బెట్టునపుడు వెన్నెముక వీలైనంత వంపుచేయునటుల చూడవలెను. అనవసరపువత్తిడి కలుగకుండ చూడవలెను. ఇది ఒక నిమిషమువరకును నుంచుట నభ్యసించినచాలును. ఇటుల రెండు మూడుమార్లు చేయవలెను.

ఈ స్థానమునుండి మరల యథాస్థానమునకు వచ్చునపుడు అతిజాగరూకత వహించవలెను. చేతులు సహాయముచేసికొని ముండఱచేతుల నూతగబెట్టి తల యథాస్థానమునకు తీసికొనివచ్చి అటు పిమ్మట పద్మాసనమును నెమ్మదిగా తీసివేయవలెను. జాగ్రత్తగా చేయవలెను. లేకున్న మెడ నధములు బెణుకును.

8. క్రిందటి వ్యాయామమున వెన్నెముక ఒక వైపునకు వంగినది. సంకోచమును చెందినది. ఈవ్యాయామమున దానికి వ్యతిరేకపు దిక్కునకు వంగును. అనగా వ్యాకోచము చెందును. అటుల ఒక వ్యా

అర్ధమత్స్యేంద్రాసనము



7వ పటము.

కాళ్లుచాపి కూర్చుండి యెడమకాలును వంచి మడిమభాగమును సవనిలింగస్థానమునకు గుడద్వారమునకు గల మధ్య ప్రదేశము) యందుంచి, కుడికాలునుయెత్తి యెడమమోకాలికి చేరువగా బయటవైపునయుంచి యెడమచేతిని కుడిమోకాలు బయటవైపునుండి పోనిచ్చి కుడికాలిబొటన వ్రేలిని పట్టుకొనవలయును. కుడిచేతిని వీపు వెనుకవైపునుండి యెడమతొడలో అనగ గజ్జలలో యుంచవలయును. మెడను కుడివైపునకుదిప్పి భుజములతో సూటిగా చూడవలెను. యెదురురొమ్మును వంచక నిక్కించి విప్పియుంచవలెను.

ఇట్లు ఈ ఆసనమును సవ్యాపసవ్యముగ నభ్యసించవలెను.

ఇతర ఆసనములందు వెన్నుపాము ముందునకు వెనుకకుమాత్రమే వంచబడుచువచ్చినది. ప్రక్కలకు కూడ వంచుట అవసరము. ఈ ఆసనమందు వెన్నుపాము దానిచుట్టునుండు కండరాదులు బాగుగ ప్రక్కలకు మెలివేయబడుచున్నవి. మామూలు శరీరసాధనలో లభ్యముకాని ఫలితములు ఈసాధనలో కొన్ని కలుగుచున్నవి. వీపు కండరములు, పార్శ్వకండరములు బాగుగ సాగుచున్నవి. నాడీమండలమున కంతకు మంచిసాధన యేర్పడుచున్నది. వెన్నుపూసలలోని లోపములన్నియు నవరింపబడి సహజస్థితికి తీసికొని రాబడుచున్నవి. 7 వ పటము చూడుడు.

ఈ ఆసనమును 15-30 సెకనుల వరకు ఉంచవచ్చును. అవసరమును బట్టి యెక్కువసార్లు అభ్యసించవచ్చును.

హలాసనము



8. వ పటము.

కాళ్లుచాపి, చేతులు ప్రక్కకుచేర్చి పరుండుము. పిమ్మట మోకాళ్లువంచక కాళ్లను పైకియెత్తి, శరీరముతో సమాకోణముగనుండునట్లు నిలుపుము. తర్వాత కాళ్లను నెమ్మదిగ ముందుకువచ్చి మోకాటి చిప్ప

లతో నొసటినితాకి, కాలిబొటనవ్రేళ్లను తలవెనుకభాగమున నేలకు ఆనించుము. పిమ్మట కాలివ్రేళ్లను నేలకుఆనించియే కాళ్లనికను ముందుకు త్రొక్కుము. చివరకు కాళ్లను యెంతవరకు

ముందుకు త్రోయుటకు వీలగునో అంతవరకు త్రోయుము. తరువాత చేతులను మోచేతివద్దనుంచి మడత వేసి తలకు వెనుకయంచుము. ఈ ఆసనము నాడీమండలమున కంతటికిని అత్యంతచురుకు దనము నిచ్చును. రక్తము నాడులయందు సరిగప్రవహించి నాడీశక్తి వృద్ధియగును. వీపునందు గల సకలకండరములు, వెన్నపొడవునగల సంధిబంధనము లన్నియు, బొగుగసాగి నాడీరంధ్రము లన్నియు చక్కగ వికసించును. 8 వ పటమును చూడుడు.

వెన్నెముకను సరియైనస్థితియందుంచుకొనుటకు కొన్నిసలహాలు

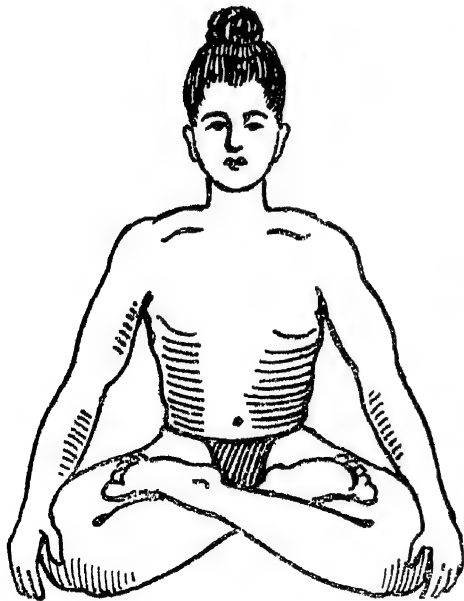
మన దేహసౌధమునకు వెన్నెముక స్తంభమువంటిది. ఆయ్యది దృఢముగను, స్థిరముగను, గట్టిగ నున్నచో దేహము నిలుచును. లేకున్న పతనముచెందును. వెన్నెముకనుండి నరము లన్నియు చీలి దేహమునకు రక్తము గొనిపోవుచున్నవి. వెన్నెముక నిటారుగను ఒంపులేకను యున్నచో రక్తప్రసారము చక్కగనుండి దేహ మారోగ్యవంతమగును. కనుక యెల్లప్పుడును వెన్నెముకకు మంచి వ్యాయామ మును కల్పించి, వంకరటింకరలు లేకుండునటుల చూచుకొనవలెను.



కూర్చుండునపుడు నడుమువంచక నిటారుగా కూర్చుండవలెను. వెన్నెముక 9 వ పటము. నెక్కడను వంచరాదు. నడుచునపుడుకూడ యుద్ధభటునివలె వెన్నెముక వంచ

కుండ తొమ్మువిఱచి నడువవలెను. వెన్నువంచి యెందుకు వచ్చిన బ్రదుకురా యని నడువకూడదు.

(9, 10 పటములను చూడుము.)



10 వ పటము.

స్నానముచేయునపుడు ఒకముతకగుడ్డ తీసికొని తడిపి గట్టిగ వెన్నెముకను రుద్దవలెను. అట్లు చేయుటవలన మంచి రక్త ప్రసారము గలిగి ఆరోగ్య మినుమడించును.

కుక్కిమంచములలోను, లోతైన పడకకుర్చీలయందునను పరుండరాదు. అందువలన వెన్నెముక వంకరపోయి నాడీ వ్యాధులు తొందరగనేవచ్చును. వృద్ధాప్యమునందు నడుము వంగుటకు ఇవియే కారణములు.

ప్రకృతి వైద్య ప్రచారము

బాపట్ల తాలూకా మర్రిపూడి ప్రకృతిచికిత్సాలయస్థాపకులగు శ్రీయుత వేగరాజు కృష్ణం రాజుగారి ప్రత్యేకాహ్వానముమీద వారి చికిత్సాలయమునకు ది 15-12-35 న వెళ్ళితిని. వారి గ్రామము కేంద్రముగ నేర్పరచికొని పరిసర గ్రామములగు పూండ్ల, రేటూరు, బోడి పాలెము, ఇటికంపాడు, నండుూరు, ఈతేరు, అలకాపురం, ఈ యేడు గ్రామములందును యేడు రోజులును సభల నేర్పరచి నేనున్నా, కృష్ణంరాజుగారున్నా ప్రకృతి వైద్యమును గురించి నీ వ్యాధినివారణోపాయములను గురించి నీ దుష్టాహార విహారముల గురించి నీ రోగములను అణచి మరింత తీవ్రతరముగ చేయు మందులవలన జరుగు అపకారములను గురించి నీ ఘృక్టరీ బియ్యము, కాఫీ, పొగాకు, తాగుడు, మాంసాహారము మొదలగు వానివలన కలుగు అపకారములను గురించి నీ విపులముగ ఉపన్యసించితిమి. స్థలాభావముచే ఇచట సంపూర్ణముగ వివరింపబడియుండదు. రాబోవునెలలో సంపూర్ణము గవివరింపబడును.

గ్రామములయందలి అనేకులు పెద్దలు ప్రకృతియందలి సత్యములయందు ఆదరముచూపిరి. ప్రతి యూరను ప్రకృతి తెప్పించుకొని దాని వలన విజ్ఞానాభి వృద్ధిపొంద నేర్పాట్లు చేయబడెను.

మర్రిపూడి ప్రకృతిచికిత్సాలయమునందు ఇప్పటికి సుమారు యేబదిరోగులు ఉపవాస చికిత్స పాథాన్యముగ చేయబడి రోగవిముక్తులైరి. ఈ చికిత్సాలయమునందు ఉపవాస, వ్యాయామ చికిత్సలు ప్రధానముగను, జల, సూర్యకిరణ, ఆహార, మృత్తికాచికిత్సలు, సహాయ చికిత్సలుగను తీసికొనబడి చికిత్సలు చేయుచున్నారు. చికిత్సలు చాల బాగుగయున్నవి. ఒక్కొక్క రోగనివారక వృత్తాంతమునుగురించి వివరముగ ఇకముందు ప్రకటించబడును.

దేశమంతటను ప్రకృతిచికిత్సాలయముల ననేకములను నెలకొల్పి రోగులకు నేవ చేయవలసియున్నది. ఈఉద్యమమునకు ప్రతి ఆంధ్రుడును చేయూత నొసంగుగాక! —కొ.ఆ.నా.శర్మ.

ప్రకృతిఆశ్రమ మేనేజరుగా రగు కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారు 1936 సం॥రం జనవరి 1 వ తేదీనుండి ప్రతినెలయును నెలలో మొదటి 15 రోజులును ఆంధ్ర దేశమునందు ప్రచారమునకు బయలుదేరుదురు. ఆశ్రమములు, గ్రంథాలయములు, ప్రకృతివైద్యశాలలు, గ్రామసంఘములు, యువజనసంఘములు, గ్రామపునర్నిర్మాణ సంస్థలు, గ్రామపంచాయతీలు, పాఠశాలలు మొదలగు సంస్థలవారును, ప్రకృతి వైద్యాభిమానులును వారిని ఆహ్వానించి సభల నేర్పాటుచేసి ప్రకృతివైద్య జ్ఞానమును సకలజనులకును వెల్లడింప సహాయపడుదురుగాక!

ఆహ్వానము లన్నియును ప్రకృతిఆశ్రమమునకే వారిచేరుననే పంపవలెను. ముందుగా వచ్చిన ఆహ్వానములకే మొదటియవకాశము లీయబడును.

—సంపాదకుడు.

మావద్ద వెలకు దొరకు గ్రంథములు

ప్రాథమికభాగము (1, 2 భాగములు) 2-	0-0
చందాదారులకు	1- 8-0
ప్రాకృతచికిత్సార్థము 1 భా	1- 8-0
చందాదారులకు	1- 0-0
ప్రాకృతచికిత్సార్థము 2 భా	1- 4-0
చందాదారులకు	0-15-0
ప్రాకృతచికిత్సార్థము 3 భా	1- 8-0
చందాదారులకు	1- 0-0
నిర్విచారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి) 1-	8-0
చందాదారులకు	1 0-0
ఉపవాసచికిత్స	1- 0-0
చందాదారులకు	0-12 0

- ఈదిగువ పుస్తకములు 1 కి అ. 12
- ప్రాకృతచందాదారులకు అ. 8
- 1 సూర్యకిరణచికిత్స. 2 క్షయ.
 - 3 మలబద్ధము. 4 నైషీయజలచికిత్స.
 - 5 లక్ష్మణజలచికిత్స. 6 మహాయోగము.
 - 7 అనుభవానందము.
 - 8 వచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు.
 - 9 ఆహారము. 10 శుక్లనష్టము.
 - 11 జ్వరచికిత్స. 12. నిర్విచారజీవనము.
- ఈదిగువ పుస్తకములు 1 కి అ. 8
- ప్రాకృతచందాదారులకు అ. 5
- 1 ఆరోగ్యవర్జము.
 - 2 రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు, 1 భా
 - 3 డిటో 2 భా. 4 యుక్తిప్రకాశము.
 - 5 మహారోగము. 6 ధ్యానచికిత్స.

- ఈదిగువ పుస్తకములు 1 కి అ. 6
- ప్రాకృత చందాదారులకు అ. 4
- 1 తొట్టిస్నాననియమములు.
 - 2 యోగచికిత్స. 3 వర్ణచికిత్స.
 - 4 వర్ణవైద్యమంజరి (100 వ్యాధులకు)
 - 5 సంవాహన (మర్దన) చికిత్స.
 - 6 ధారాచికిత్స.

- 7 వేడినీటికాపు - ఉబ్బనపుచికిత్స.
 - 8 ఉపాసము, 9, 10, 11, 12.
 - 9 ప్రాకృతచికిత్సార్థము, 4, 5, 6, 7 భా1లు
- ఈదిగువ పుస్తకములు 1 కి అ. 5
- ప్రాకృతచందాదారులకు అ. 3
- 1 రక్తప్రక్షాళనచికిత్స.
 - 2 స్వాభావికచికిత్సానియమములు.
 - 3, 4, 5 ప్రాకృతచికిత్సా ఉపన్యాసములు.
- 1, 2, 3, 6 వర్ణవైద్యమంజరిలోని రెండవ భాగము
- ఈదిగువ పుస్తకములు 1 కి అ. 5
- ప్రాకృతచందాదారులకు అ. 2
- 1 ఆరోగ్యప్రాథమికము. 2 క్షీరచికిత్స.
 - 3 కూనేమహరి చరిత్రాభిధ.
 - 4 ఇంగ్లీషులో ఋషిజీవనప్రకాశము.
 - 5 ఔషధవైద్య మొగయాహాశాస్త్రము.
 - 6 శిశునూతల కొకసందేశము. 7 జీవహింస.
 - 8 పొగనుట్ట, ముక్కుపోషము.
 - 9 కల్లుముంత-సారాపీసా, 1 భా.
 - 10 టీకా లన నేమి? - దాక్టర్ల అభిప్రాయము.
 - 11 ఆహారము 2 వ భా. 12 జంబీరచికిత్స.
 - 13 స్త్రీలప్రేతము.
 - 14 ఆరోగ్యము, కామేచ్ఛ.
- ఈదిగువ పుస్తకములు 1 కి అ. 10
- ప్రాకృతచందాదారులకు అ. 6
- 1 తెల్లచక్కెరవలని వివర్త.
 - 2 తేనెరు వివర్తము.

- ఈదిగువ పుస్తకములు 1 కి అ. 3
- ప్రాకృతచందాదారులకు అ. 1
- 1 సమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రము.
 - 2 ఆహారసమ్మేళనపుగోల.
 - 3 అల్యూమినియంపాత్రలు.
- తొట్టివైద్యము :
- కొత్తకూర్పు అనేకనూతన విషయము
- లతో అచ్చయినది.

సంకల్పరచందా
రూ 3-0-0.

ప్ర కృ తి

మాదిరిసంచిక
రూ 0-4-0.

స్వాభావిక ఆరోగ్య సచిత్ర వైద్యమాసపత్రిక.

మానవులకు వ్యాధులు రాకుండునట్లు సృష్టిలో నుండు తక్కినజీవుల వలె నెటుల స్వాభావిక జీవనము చేయవలయునో, యేయే ఆరోగ్య సూత్రముల ననుసరించి కరమావధిని పొందవలయునో బోధించును. వ్యాధి వచ్చిన తరువాత నుండు శస్త్రములకుకూడ లొంగని దైహిక, మానసిక వ్యాధులను, స్వభావ సిద్ధములగు మట్టి, ఆహారము, నీరు, గాలి, సూర్యకిరణములు, యోగ వ్యాయామ, ఉపవాస, విద్యుత్కాంతశక్తి మొదలగు వాని సాహాయ్యమున చికిత్స చేయు విధమును, అటుల వ్యాధి కుడిరినవారి చరిత్రలను, నిర్విచార (బుష్) జీవనమును వివరించును. వస్తుత మానవులు నాగరకత అనఁగాని అజ్ఞానవశమున చేయు దుష్కార్యముల తీవ్రముగా ఖండించును. చందాదారులకు ప్రకృతివైద్యపు స్తకము లన్నియును తగ్గింపు ధరలకు ఈయబడును. అన్ని చోట్లను యేజెంటుకావలెను.

సునిశిత వైద్యము

750 పుటలు.

100 చిత్రపటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M. D, L. L D., గారిచే

ఆంగ్లేయభాషలో వ్రాయబడిన సుప్రసిద్ధ వైద్యగ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D, D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణచికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన విషయములనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికోబైండు

1 కి వెల 4—8—0.

నిండుతోలు స్టెగిబిల్ బైండు

,, వెల 5—0—0.

చందాదారులకు తగ్గింపు

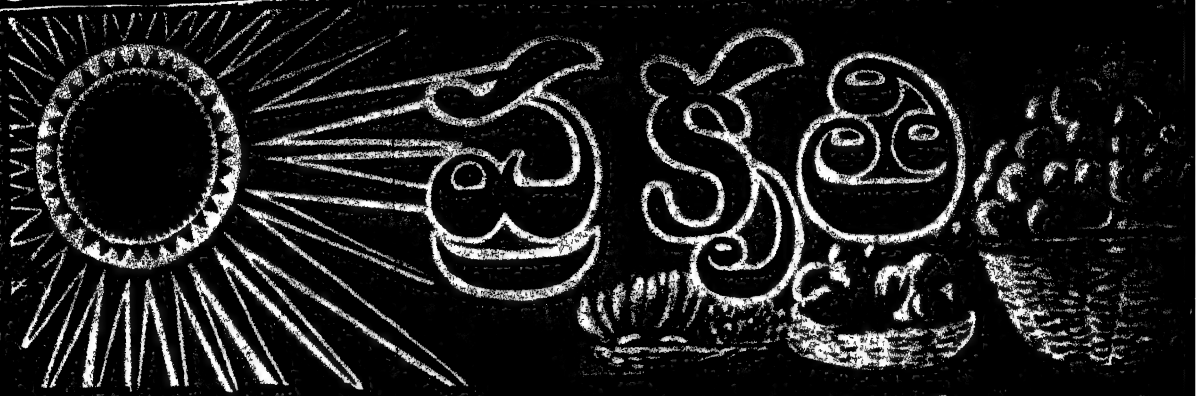
ప్రతి 1-కి రూ 1—0—0.

పోస్టేజి ప్రత్యేకము.

గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

వివరములకు :—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

అన్ని చోట్లను యేజెంటు కావలెను.



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

4 వ ప్రకృతివైద్య

శిక్షా శిబిరము

మదనపల్లిలో

1936 సం॥రం మేనెలలో జరుగును.

సంవత్సర చందా

రూ 3 లు



బెజవాడ

ఫిబ్రవరి 1936

విద్యార్థులు 1936 సం॥రం ఫిబ్రవరి 29 తారీఖులోగా

ప్రకృతి ఆఫీసు మేనేజరు గారికి

దరఖాస్తు చేసికొనవలెను.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రాథమికభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్షచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్షవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్షవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైసీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉపశాపనము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిజోధ	0 2 0	0 1 0
జమ్మచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము		
(కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
అహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటా 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
లేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
అహారసమ్మేళనలపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
జ్వరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

కోకిలింప	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

ఇతరులకు చందాదార్లకు

మహాకోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత - సానాపీపా	0 4 0	0 3 0
దౌష్పదవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టరలభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
లేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు		
3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సార్థములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపశాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జమ్మచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

ప్రకృతి

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౮	ఫిబ్రవరి 1936	సంచిక ౨
------------	---------------	---------

విషయసూచిక

ఆరోగ్యగోష్ఠి	... 34	నేటిస్త్రీల కొకమాట	... 57
మెక్ ఫెడనుగారి స్వీయచరిత్ర	... 36	గ్రంథస్వీకారము	... 61
ప్రకృతిమతప్రచారము	... 39	ఆరోగ్యముకలిగినది	... 62
ప్రకృతిగృహవైద్యము	... 41	ఉపవాసము	... 63
దేహవ్యాయామపాఠములు	... 46	సాముకాటుకు ప్రకృతివైద్యము	... 64
జలచికిత్సావిధానము	... 51		

భాషాసేవ

ఆంధ్రభాషాసేవకై ఐరోపాయాత్రచేయుటకు నిశ్చయించుకొనిన సుప్రసిద్ధవిజ్ఞానవేత్తలగు శ్రీయుత తేకుమళ్ల రాజగోపాలరావుగారు ఇతరుల సహాయమునకై ఆధారపడక తమస్వంతగ్రంథములను డబ్బుఅవసరముపై తగ్గింపుధరలకు ఇచ్చి వానివలన వచ్చు డబ్బును యాత్రాబత్తెమునకు వినియోగింపనున్నారు. వీరి ప్రయత్నమును అందరును ఆదరింతురుగాక.

పద్యరత్నములు, వచనరత్నములు, నవలలు, శాస్త్రరాజములు, చరిత్రలు, పరిశోధనలు మొదలగు తమ గ్రంథరాజములను మొత్తము రు 17/- లు ఖరీదుగల వానిని రు 6/- లకు మాత్రమే ఇచ్చుచున్నారు.

మీపుస్తకనిలయములను ఈ గ్రంథరాజములతో నలంకరించుకొనుటకు ఇంతకంటే మంచిసమయము మరిరాదు.

ఈ తగ్గింపు 1936 సం॥రం ఫిబ్రవరిమాసాంతమువరకు మాత్రమే అమలులో నుండును.

వలయువాడు:—

మానేజరు, ఆంధ్రసరస్వతీగ్రంథమాల,

124 వెల్లాలపీఠి, వేపేరి, మద్రాసు.



చే బి య్య ము

“మదనపల్లి ధియసాఫికల్ స్కూలుహాస్టలులో 1935 సం॥రం ఆగష్టు సెప్టెంబరు నెలలలో మర బియ్యమునకు బదులు దం పు డు బియ్యమును వాడిరి. ఆగష్టునెలలో అప్పుడప్పుడు మరబియ్య మునుగూడ వాడుచుండిరి. అందు 30 మంది విద్యార్థులున్నారు. వారికి 55 పౌనులతూకము హెచ్చినది. లావుగా నున్నవారికి 17 పౌనుల తూకము తగ్గినది. రెండవనెలలో కేవలము దంపుడుబియ్యమునే వాడిరి. అప్పుడు విద్యార్థుల తూకములో నింకొక 100 పౌనులు పెరిగినది. 5 పౌనుల తూకము తగ్గినది. సెలవులలో ఇండ్లకు పోయి మరబియ్యముతినవారి తూకము తగ్గినది. హాస్టలులో నున్నవారితూకము పెరిగినది. దంపుడుబియ్యము వాడుకలోనికివచ్చినతరువాత కొందరు తమకుమరబియ్యముకావలెనని కోరితినిరి. కాని వారుగూడ తరువాత దంపుడుబియ్యమునే తినుటకలవాటు పడిరి” అని మదనపల్లి స్కూలు మాగజీనులో ప్రచురింపబడినది. పైసంగతులను బట్టి మనకు తేలుచున్నదేమి?

చేబియ్యము వాడిన దిగనాశిల్లిపోవుచున్నవారు బలియుదురు. అనవసరపుక్రొవ్వుగలవారి క్రొవ్వు హరించును. మరబియ్యమున కలవాటుపడినవారైనను సులువుగనే దంపుడుబియ్యమున కలవాటు పడెదరు. ఈ మార్పులను చేసి సంగతులను



సంపాదకుడు.

జాగ్రత్తగా రికార్డుచేసి చూపుచున్నడంకా గారికి మా అభినందనముల నందజేయుచున్నాము. గుంటూరులోని కమ్మహాస్టల్, కాలేజీహాస్టలు లందు దంపుడుబియ్యమునే వాడుచున్నారు. ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయపు హాస్టలులో గూడ దంపుడుబియ్యపు వాడుక ఆరంభమైనట్లు తెలియు చున్నది. మా హెచ్చరికను గమనించి విద్యార్థుల కీ మేలును కలిగించిన ఆచార్య వెంకటరంగయ్య గారికి మా అభినందనములు.

ఇట్లే బియ్యపువాడుకగలవా రెల్లరును దంపుడు బియ్యమునే వాడి బలారోగ్యముల నందవలసిన దని హెచ్చరించుచున్నాము.

ఆంధ్రులకు వ్యాయామశిక్ష

ఆంధ్రులు వెయ్యిసామ్రాజ్యముల నేలిరి. ధాన్య కటక, విజయనగర, ఓరుగంటినగరములను రాజ ధానులుగా పెట్టుకొని హిందూ దేశములో విశేష భాగమును పాలించిరి. ఆరోజులలో వారిశక్తి సామర్థ్యములు, సాహసపౌరుషములు వర్ణనా

తీతములు. విజయనగరరాజ్యము పతనమైనతరువాత ఆంధ్రజాతి మిక్కిలిబలహీన మైపోయినది. దేహబలములో, మానసికపటిమలో, ధైర్యసాహసములలో తెలుగువారు చాల నిస్సారతను ప్రకటించుచున్నారు. ఆంధ్రజాతి యీ విధముగ తమ పూర్వశక్తిని కోల్పోవుట మిక్కిలి శోచనీయము!

ఏజాతికై నను వైజ్ఞానిక ప్రతిభతో కూడ శారీరక సౌష్ఠవముకూడ వృద్ధికాలెను. లేకపోయినచో ఆయుఃక్షీణత, నిరంతరరోగపీడ, ఉత్సాహహీనత ఏర్పడి జాతి క్షీణించును. తోడిమహారాష్ట్రులు దేహబలములోను సాహసోత్సాహములలోను ఆంధ్రుల కెన్నివిధములో మించి యున్నారు. కనుక మన ఆంధ్రులుకూడ మేల్కొని వ్యాయామకీడలకై కృషిసలుపవలసి యున్నది. మహారాష్ట్రములో ప్రతిగ్రామములోను, అకాడా అనెడి వ్యాయామసంఘ మేర్పడి యున్నది. అట్లే ఆంధ్రదేశములో కూడ గ్రంథాలయ స్థాపనతోకూడ వ్యాయామసంఘమును నడుపవలెనని కోరుచున్నారము.

ఈసందర్భములో 12-1-1936 తేదీని ఆంధ్ర మహాసభవారు “ఆంధ్రవ్యాయామసంఘము” ను నియమించుట మిక్కిలి యోగ్యముగా నున్నది. సదరు సంఘమువారు త్వరలో కూడి ఆంధ్రదేశములో వ్యాయామాభివృద్ధికిగాను చక్కనికార్యక్రమమును తయారుచేసెదరని నమ్ముచున్నారము. ఈ సందర్భములో విశేషప్రచారము చేయవలసియున్నది. తెలుగుపత్రిక లన్నియు ఆంధ్రుల వ్యాయామపరిశ్రమనుగూర్చి తీవ్ర ప్రచారము చేయవలెనని కోరుచున్నారము.

సుప్రసిద్ధ వ్యాయామాచార్యులగు కోడి రామమూర్తిగారిని ఆంధ్రదేశము తనలో నిముడ్చుకొనజాలకపోయినది. ఆ మహనీయుడు అనునరించువారు లేక యేదేశము పోయెనో మీలో ననేకులకు తెలియదు. ఇది యాంధ్రుల అలసతకు గుర్తు. తెలుగుదేశమున బలముకోరువారు లేరు. ఉత్తర హిందూస్థానమునం దాతడు తనవిజ్ఞానమును అనుభవమును పంచిపెట్టుచున్నాడు. మన కా అదృష్ట మెప్పటికోగదా!

కింగ్సు లా వర్తమాని

ప్రతి గురువారమును వెడలు వారపత్రిక.

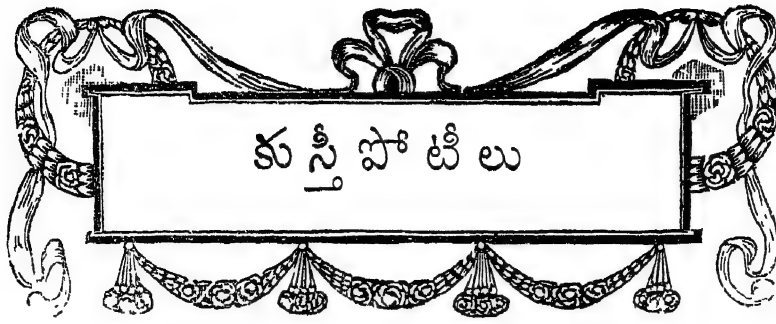
ఇందు చెన్నపట్టణము వగయిరా యేడుపైకోర్టులవారివలన జారీకాబడేటటువంటిన్ని ఇంగ్లీషు భాష తెలియనటువంటివారికిన్ని, తెలియతగ్గ అన్ని సివిలు, క్రిమినలు, రివిన్యూ తీర్పులయొక్క సారమున్ను, మద్రాసుఇన్స్ట్రలండుఆక్టుపయినిన్ని, గామఉద్యోగస్థుల ఆక్టులపయినిన్ని, చెన్నపట్టణము పైకోర్టువారివలన జారీచేయబడు అన్ని తీర్పులయొక్క సారమున్ను, దేశములోని వింతలున్నూ మిగుల సులభమైనవిని దేశరివాజుమాటలతో ప్రచురింపబడును.

సంవత్సర చందా రు 3/-లు. చందాధనము దరఖాస్తుతో పంపబడవలెను.

కమీషనువయిని యేజంటు కావలయును.

అ డ్రి సు:—

కింగ్సు అండ్ కంపెనీ - లా పబ్లిషర్లు P. O. Box, No. 9, విశాఖపట్టణము.



[బెర్నార్ మెక్ ఫెడనుగారి స్వీయచరిత్రనుండి]

చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు, బి. ఎ., ఎల్. టి., యన్. డి.

వెనుకటి అధ్యాయములో నాకు ప్రియతమ మగు వ్యాయామము- కు స్తీపట్టుట- ను గూర్చి చెప్పియుంటిని. నా కు స్తీయనుభవములనుగూర్చి వ్రాయుచో ఒక పెద్ద గ్రంథము వ్రాయవలసి యుండును. కాన కొన్ని పోటీలనుగూర్చి మాత్రము వ్రాసి, ఆవిషయ మింతటితో సంక్షేపించెదను.

సిన్ సిన్నేటి (Cincinnati) ఫ్లటణములో నొక మల్లుతో కు స్తీపట్టుటకు న న్నాహ్వానించిరి. అతను గ్రీకోరోమకపద్ధతికు స్తీకి అలవాటుపడిన వాడు. అతనిని జయించుట సులభమైన పని గాదు. అయినను రెండుపట్లతో అతనిని జయించ గల్గితిని.

తర్వాత మిస్సోరీజిల్లా కళాపరిషత్తునకు చేరువగా నున్న మార్మడ్యూక్ సైనికకళాశాలలో నా కొక యుద్యోగము దొరకినది. అక్కడి విద్యార్థులకు శరీరవ్యాయామము బోధించుటకుగాను నేను పెక్కుగ్రంథములు చదువవలసివచ్చినది ఇయ్యది నాకు ముందు ఎక్కువ సహాయకారి అయినది. ఈకళాశాలలో నాకు భోజన ముచి తము. జీతముకూడ స్వల్పముగ ఇచ్చెడివారు. ఇక్కడనున్నపుడే “వస్తాదు విజయము” అనెడి నాచిన్ని నవలను వ్రాసితిని. ఈగ్రంథము ప్రచు రించుటలో కొన్ని చిక్కులు కలిగినవి. ప్రచురణాధికారి దీనిని విమర్శచేయుమని యొకరి

కియ్యగా, ఆయన దానిని అతికఠినముగా విమ ర్శించుచు, పుస్తకములవ్రాయుటకు నే నెంత మాత్రము తగననియు, ఇంతకంటె మడిదున్న కొని బ్రతుకుట మంచిదనియు, సభిప్రాయ మిచ్చెను. అంతటితో నే నిరుత్సాహము చెంద లేదు. నిరుత్సాహముజెందుట నాతత్త్వముగాదు. ఆయన యభిప్రాయము బహుశఃనిజమే కా వచ్చును. వ్రాయుటలోను తొందట అయినది. ఆగ్రంథముతిరిగి సరిచూచుట కూడ కొంచెము తొందటగానే చేసినాను. సుప్రసిద్ధులగు గ్రంథ కర్తలే ఒకటిరెండుసార్లు సరిచూడనిదే గ్రంథ మును అచ్చున కియ్యరు. ఇదియే నారచనలో మొదటి గ్రంథమైనపుడు తప్పులుండుట ఆశ్చ ర్యముగాదు. అని కొన్ని సవరణల చేసితిని.

నేను స్కూలులో నుపాధ్యాయుడనుగా నుండ గానే, ఆ పుస్తకము అచ్చుపడినది. నావిద్యార్థు లందఱికి తలయొక పొత్తము నమ్మితిని. ఒక విద్యార్థి అర్ధరాత్రికూడ నాపుస్తకము చదువు చున్నందులకు, కళాశాలాధికారులు వానిని శిక్షించిరి. ఆవిద్యార్థికి పండ్రెండు పుస్తకములు ఒహుమానముగా నిచ్చినాను.

ఆ కళాశాలలో కాలిబంతియాడుజట్టు నొక దానిని తయారుచేసినాను. ఈపిల్లలందరు పదు నైదు వత్సరములలోపువారే.

కొంతకాలమైన తర్వాత, మూడువేల యువకులుగల ముస్సోరీ కళాశాలలోని రెండవ కాలిబంతిజట్టునకును మాకాలిబంతిజట్టునకును పోటీ జరిగినది. ఆశ్చర్యముగానుండవచ్చునుగాని, మా కట్టజట్టును, ఆయువకులోడించలేకపోయినారు. ఈకట్టల కిట్టిశక్తి గలుగుటకు నేను వారికిచ్చిన వ్యాయామాభ్యాసములేయని యెల్లరమనములకు నాటినది.

ఇదియును గాక మాకట్టలజట్టు జిల్లాలోనుండు కట్టజట్లనన్నింటిని అవలీలగా నోడింపగలిగినది. అయితే ఆజిల్లాలో, కాలిబంతిజట్టులో ప్రిసిద్ధి కెక్కినదియు, ఒహోమానములనన్నిటిని పొందినదియు నగు ఒక స్కూలుజట్టుకలదు. ఆరోజులలో వ్యాయామబోధకులు కూడ ఈజిల్లాలోకలిసి యాడు అలవాటుకలదు. మా జట్టునకు నేనే కెప్టెనుగానున్నాను. కాన్సస్ (Kansas) కళాపరిషత్తులో నొక గట్టియాటకాడు గలడు. అతను మా కళాశాలలో నొకనికి ప్రియమిత్రుడు. మా స్కూలులో అతనిని జేర్పించి, మన జట్టులోనికి కలుపుకొనవలెనని, మా విధ్యార్థిసలహాచెప్పెను. అట్లే ఈప్రిసిద్ధికెక్కిన యాటకాడు మాస్కూలులోచేరెను. నూటతొంబది పానులు బరువుగల మహాకాయుడు; అయినను పనునొకండు సెకండ్లలో నూరుగజములు పరుగెత్తగలడు

ఫుట్ బాల్ కెప్టెనును, ఒక చిన్న సేనకు అధిపతివలె భావించవచ్చును. ఆటలో దెబ్బలు తగులుట కూడ సహజము. అనేకపర్యాయములు నాకు కూడ దెబ్బలు తగిలినవి. ఒకసారి రెండుజట్టులు షట్టదలతో నాడుచుండగా, కొంతమంది నా మీద బడిరి. నాయెముకలు విఱుగవలసినదే. కాని ఎట్లో ఏవిధమైన అపాయము లేకుండగ బయటపడితిని. కొంతసేపటివరకు ఊపిరిఆడలేదు. “ఊపిరిఆడకపోవుట” అను మాటకు, నాకు ఆ

రోజున అర్థము తెలిసినట్లు మరెన్నడును తెలియలేదు.

మాజట్టులో ఈపెద్ద యాటగాడెప్పుడు ముందునకు బంతి తీసుకొనిపోయినను, అతని కెదురుగా వేటకుక్కలవలె నలుగురైదుగురు ప్రత్యర్థులుండెడివారు. ఆతడెవని లెఖుజేయక దోమలను త్రోసివేసినట్లు, వారినిండఱును తప్పించుకొని ముందునకు బోవువాడు. అత నట్లుపోవుచుండగ చూచితీరవలసినదే. వర్ణించుటకు వీలులేదు. మాప్రత్యర్థులను అనాయాసముగా నోడించగలిగితిమి. ఈ స్కూలులో నేను పనిచేయుకాలములో, కుస్తీ వృత్తిగా చేసికొనుటకు అవకాశమువచ్చినది. అది యేలనో దాటిపోయినది. నాశక్తియందునాకు అపారమైన నమ్మకము కలదు. ఇది నాకు స్వభావమైనది. కాని నేను వ్రాసిన “వస్తాదువిజయము”మీదవచ్చిన వ్యతిరేకాభిప్రాయములుమాత్రము, నామనస్సును కొంచెము కలవరపఱచినవి.

మస్సోరిజిల్లాలో నొక చిన్న షట్టణమగు సెయింట్ జోసెఫ్ నగరమునుండి నా స్నేహితు డొకజాబు వ్రాయుచు నందు “మా యూరిలో మల్లులు కలరు. వారితో కుస్తీపట్ట నీకు చిచ్చకలదా?”యని నన్నడిగెను. నేను వల్లెయనివ్రాసితిని. కుస్తీ యొకటి యేర్పాటుచేసి నన్ను రమ్మనెను. పోటీశాల ప్రేక్షకులతో క్రిక్కిరిసియున్నది. నాతో కుస్తీపట్టదలచిన మల్లుతో నించుక మాట్లాడి, దుస్తులను మార్చివచ్చుటకొకగదిలోనికి బోయితిని. అంతలో నొక పెద్దమనుష్యుడు నావద్దకు వచ్చి, “నీప్రత్యర్థిని చూచితివా!”యని నన్నడిగెను. “ఇప్పుడే మాట్లాడితి”నని జవాబుచెప్పినాను. “ఇప్పుడు ఆయన కనబడలేదు”అని ఆయన బదులుచెప్పెను. నిజము తెలిసినది,

అతడు నన్ను చూచి బెడరి ఎవరికికనబడకుండగ, ఎక్కడికో పారిపోయినాడు. నాతో ఓడిపోయినను ఏదో కొంచెము పారితోషికమువచ్చెడిదే. అది కూడ పోగొట్టుకొనెను. గెలిచినవానికి నూరు డాలర్లు ఇయ్య సిశ్చయించినారు. కాని ఈకుస్తీ జరుగలేదు.

తర్వాత నాయూరిలో కొంతమంది మల్లులతో కుస్తీపట్టి, నాప్రయాణపుఖర్చులు సంపాదించు కొన్నాను.

‘కుస్తీపట్టుటయే’ వృత్తిగా జేసికొనుట కింకా సారి ప్రయత్నించితినిగాని, ఆరోజులలో మల్లులకు గౌరవములేదు. వచ్చు రాబడికూడ చాల తక్కువ. ఇటీవల, మల్లులన్న గౌరవముగా చూచుచున్నారు. అందుచేతనే, మర్యాదగల కుటుంబములకు జెందినవారుకూడ కుస్తీ నేర్చుకొనుచున్నారు.

ఈసైనిక పాఠశాలలో పనిమానినతర్వాత, ఆర్థికముగా నాకు కొన్నిచిక్కులు తటస్థించినవి దగ్గరగానున్న “సీడాలియా” (Sedalia) పట్టణములో ఒకకుస్తీశాల పెట్టినాను. ‘కుస్తీ’ ప్రదర్శనములవలన కొంతసొమ్ము సంపాదించగలనని తోచి, అక్కడి మల్లులలో నొకనితో ‘కుస్తీ’పట్ట నిశ్చయించినాను అతను ఎక్కువబరువుగల మనిషి కాడు. ఒక పెద్దమల్లునకుబంధువు. కొద్దికాలము లోనే యాతడు నాకు లొంగిపోయినాడు. ఈకుస్తీప్రదర్శనము ప్రేక్షకుల కెంతమాత్రము తృప్తికరముగా లేదు. ఇంతమాత్రపు కుస్తీతోనే, నాప్రత్యర్థికి జబ్బు చేసినది.

ఇట్లుండగా, కాన్సాస్ (Kansas) జిల్లాలో నొక పెద్దమల్లు కలడని నాకు తెలిసినది. ఆజిల్లాలో నతనిని మించినవాడు లేడట. అతనివక్షస్థలము క్షధుభిశాల మట. నూరుపౌనులు బరువుగల పిండి

గోతములను రెంటిని రెండుచంకల నిముడ్చుకొని మేడమె లైక్కగలడట, ఆ బరువుతోనే దిగగలడట. ఇతనితో ‘కుస్తీ’ ఏర్పాటుచేసిన చో, కొంత సొమ్ము చేతికివచ్చునని యాశతోనున్నాను. ప్రదర్శనమునకు తగిన ఏర్పాట్లు జరిగినవి. ఆయూరికి ఇతను కొన్నిరోజులు ముందుగానే వచ్చినాడు. నిండై నమనిషి. నాకంటెనాలుగుగుప్పిళ్ళుపొడుగు. ఆయనతో మల్లయుద్ధము చేయుట నాకు అపాయమని నా స్నేహితులు కొందఱు నన్ను నిరుత్సాహపఱచిరి. నిరుత్సాహమనెడిది నాతత్వమునకే వ్యతిరేకము.

ఈ కుస్తీ వేసంగిలో జరిగినది. ఒయటనే ఒక తోటలో కుస్తీకి ఏర్పాటుజేసిరి “అంతపెద్దవానికి నావంటి చిన్నవానికి కుస్తీ ఏమిటి?” అని చాలమంది ఆశ్చర్యపడినారు. నాప్రత్యర్థి నాకంటె నలువది యేబదిపౌనుల బరు వెక్కువ.

అతనినిచూడగానే “ఇతను పిండిగోతములు మోయుటలో ఘనుడుగావచ్చునుగాని కుస్తీలో నాకు తీసిపోవువాడే” అని గౌహించితిని. కొద్ది నిమిషములలోనే అతనిని పడగొట్టినాను.

రెండవపట్టులో గెలుచుటకు విశ్వప్రయత్నములు చేసినాడు. అంతపెద్దవ్యక్తి నావంటివాని చేతికి లొంగుట అతనికి తల కొట్టివేసినట్లయినది. కొంతసేపు పట్లు పట్టినతర్వాత అతనిమెడ నాకు దొరికినది. తన యావచ్చుక్కి వినియోగించి ఎత్తైనను పడకుండుటకు ప్రయత్నించినాడు. చివరకు ఒక్కపట్టుతో క్రిందకు పడవేసి నేను చాపమీద లేచి నిలువబడినాను. జీవచ్ఛవమువలె అతను చాపమీదనే పడియుండెను.

చచ్చిపోయినాడేమో అని చాల భయపడితిని. అంత నతనిశిష్యులు వచ్చి అతనిని లేవదీసి ఒక బండిమీద బసకు తీసికొనివెళ్ళినారు.

ఇంతపెద్దవ్యక్తితో పట్టు పట్టుట నాకు అపాయమని నాన్నేహితులు నాకు మొదట సూచించి యుండిరి. అందుచేత ఇట్లు జరుగుట వారల కెంతయో యాశ్చర్యమైనది. బసకుపోయి నాప్రత్యర్థిని చూచినాను. మెడ సలుపుగానుండెను. నరములుపట్టువదలియుండెను. ఆ యూరిలోనివారు చాలమంది నా కత్యంత మిత్రులైరి. నాశక్తిసామర్థ్యములనుచాలపొగడిరి. వ్యాయామపద్ధతులే గాక కుస్తీపట్టుట ముష్టి

యుద్ధముచేయుటకూడ నేనుబోధించెడివాడను. ముష్టియుద్ధములో నా కంతప్రజ్ఞలేదు. దానిలోని మర్మములు కొన్ని నేర్చుకొన్నాను. నాశిష్యుల కంటే నా కీమర్మము లెక్కువ తేలికగా తెలిసినవి. కొలదికాలములోనే ముష్టియుద్ధములోకూడ చాల గట్టివాడనైతిని, కాని దానిని వృత్తిగా జేసి కొనుట కిష్టపడనైతిని. ముష్టియుద్ధముజేయువారి నింకను కొంచెము తక్కువవారిగానే చూచుచున్నాను.

ప్రకృతిమత ప్రచారము

కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ.

నేను ది15-12-35న బాపట్ల తాలూకా మర్రిపూడి ప్రకృతిచికిత్సాలయాధిపతులగు వేగిరాజు కృష్ణం రాజుగారి యాహ్వానముమీద వారి చికిత్సాలయమునకు వెళ్లితిని. వారి సహాయముతో ఆచుట్టుప్రక్కల గ్రామములగు పూండ్ల, రేటూరు, బోడెపాలెము, ఇటికంపాడు, నండురు, ఈతేరు, అలకాపురము, మర్రిపూడి అను నెనిమిది గ్రామములలోను సభల నేర్పరచి అందు నేనును, కృష్ణంరాజుగారును ప్రకృతివైద్యమును గూర్చి ఇతరసమస్యలనుగురించి ఉపన్యసించితిమి. నండురుగ్రామమున అచటి స్వాములవారి అధ్యక్షతక్రింద సత్రములోను, రేటూరుగ్రామమున ఆగ్రామపులైబ్రరీఆవరణమందును, ఈతేరున పంచాయతీలైబ్రరీ యందును, ఇటికంపాడు, మర్రిపూడి గ్రామములందు ఎలమెంటరీ పాఠశాలలయందును, బోడెపాలెము నందు గ్రామముమధ్య పంచాయతీఆవరణయందును అలకాపురమునందు విశాలమైన ఒక ఇంటియందును సభల నేర్పరచి ఉపన్యాసముల నిచ్చితిమి. గ్రామమునందలి ప్రజలును విద్యావంతులును అనేకులు సభలకువచ్చి శ్రద్ధగావినిరి. శ్రద్ధగావినినారా

లేదా? అనుటకు ఒకగుర్తు: ఉపన్యాసములు చెప్పుచుండగా అనేకులు అనేకప్రశ్నలనువేసి, మేము చెప్పు ఆహామును ఆచరణపెట్టుట కొంత వరకు మాత్రమే సాధ్యమనియు ఇంకను కొంత అవకాశము ఇవ్వవలయుననియు, ఉప్పు, కారము, మానుట ఒక్కమాటుగా మానలేమనియు, ఆకు కూరలు, కాయకూరలు, పండ్లు, దంపుమబియ్యమును ఇవి యన్నియుకూడ క్రమముగా తినెదమనియు, ఇంకను అనేకవిధములుగ తాము మరుదినమునుండి చేయదగిన కార్యక్రమమును తర్కించి నిర్ణయము చేసికొనిరి.

ఆప్రాంతములందు నాకు ప్రజలఅలవాట్లలో ఆరోగ్యమునకు భంగకరములగునవి కొన్ని కన్పట్టినవి. మాంసాహారము చేపలు ఇంకను అనేక విధములగు అస్వాభావికాహారములు, పొగాకు, నల్లమందు, పొడుము ఇవియన్నియు ప్రపంచమందంతటలెనే అచటకూడ వ్యాపించి యున్నవి. కాని కాఫీ, టీ పిశాచము లింకను అచటచేరలేదు. టీకాలువేయుటవలన అనేకమంది శిశువులు మరణించుచున్నట్లు వినియున్నాను.

అచటి పరిస్థితులను విచారించి మేము ఇచ్చిన ఉపన్యాససారము: దంపుడు బియ్యమునే వాడవలయుననియు వానియొక్క గుణములను మరబియ్యముయొక్క దుర్గుణములను నూకలయందలి మాహాత్మ్యమును బీదలకు భాగ్యవంతులకంటె కారమువలన జరుగు తక్కువ అపకారమును మసాలాలు ఉప్పు వారు తక్కువగా తినుటకుగల అవకాశములను, భాగ్యవంతులకంటె వారు ఎక్కువ ఆరోగ్యవంతులుగ నుండుటకుగల అవకాశములను, బీదవారు తిను ఆహారమందు లోపములను, మాంసాహారము, చేపలు, కల్లు, చుట్ట మొదలగు దుర్వ్యసనములు మనశరీరమును ఏవిధముగ పాడుచేయునదియును మొదలగు విషయములు సంపూర్ణముగ చర్చింపబడినవి. మానవులు పొలములయందు చెడ్డయెరువులను వేసి వానిసారములను పాడుచేసి చెడ్డపంటలను వేసి యెటుల దేశసౌభాగ్యమును పాడుచేయుచున్నారో తాము పాడగుటయేగాక గొడ్లనుకూడ నెటుల వ్యాధులపాలు చేయుచున్నారో గొడ్లకువచ్చు వ్యాధులు ఎట్టివో వానిగురించికూడ వివరింపబడెను.

వ్యాధులకు కారణమును, వానినివారణోపాయమును, వివిధ చికిత్సావిధానములను, ప్రకృతివైద్యులయందలి లోపములను, అపక్వాహారమునందలి సుగుణములను, మరియు దీనివలన గల్గు అపకారములను, వివిధ వైద్యసమ్మేళనమును, పాంచభౌతిక చికిత్సయొక్క ప్రాశస్త్యమును తక్కిన వైద్యవిధానములయొక్క సుగుణ, దుర్గుణములును మొదలగునవి సంపూర్ణముగ చర్చింపబడెను.

నాగరికతయను శబ్దమునకు నిజమగు అర్థమేమియో, ఇప్పటి నాగరికత యెట్టిస్థియందున్నదో, వ్యాయామమునకు పనికి భేదమేమియో, ప్రస్తుత విద్యావిధానములందలిలోపములను గూర్చియు,

బాలభటవర్గమును గూర్చియు, స్త్రీస్వాతంత్ర్యమును గూర్చియు యద్ధములు, పోటీలు, భూకంపములు, సంతాననిరోధమును గూర్చియు, మానవ స్వాతంత్ర్యమును గూర్చియు, పాశ్చాత్యనాగరకతావేశమువలనగల్గిన ఉపకార, అపకారములను గూర్చియు, దేశసౌభాగ్యమునకు పల్లె లెటుల ఆధారభూతములో, పట్టణములు పెరుగుటవలన ఇప్పుడు దేశమున కెంత యపకారము ఒరిగినదో మొదలగు సమస్త ప్రపంచపరిస్థితులును సర్వసమస్యలను గురించి విపులముగ తర్కింపబడెను. ఒక విషయముయొక్క సత్యమును నిర్ధారణ చేయవలయునన్న అనుకూలముగను, వ్యతిరేకముగను తర్కించవలెను. దీనినే ఆంగ్లమున (Comparative study) అందురు. అటులచేయుటకు అనేకమందినమావేశమును, అనేక గ్రంథపరిశోధనమును అవసరము. ఇట్టి సభల నేర్పరచి ఆవిషయములను తర్కించి కర్తవ్యమును నిర్ధారణచేసికొనుట ప్రతిమానవునకు ఆవశ్యకమై యున్నది.

ప్రకృతివైద్యమునందలి సత్యాసత్యములను ప్రజలకు తెలిపి ప్రకృతివైద్యముద్వారా ప్రజలకు సేవజేయుటకు, అనేక గ్రంథములను పత్రికలను వారికి అందజేసి ప్రతితాలూకాకును, వీలైన ప్రతిగ్రామమునకును పట్టణమునకును ఒక్కొక్క చికిత్సాలయము నేర్పాటుచేసి మానవాభ్యుదయమునకు పాటుపడవలె నని కోరుచున్నాను. ఇదియే ఈ ప్రచారముయొక్క ముఖ్యకర్తవ్యము. ఈ ప్రచారమునందు నాకత్యంతము తోడుపడి ప్రతియూరికిని తీసికొని వెళ్లి నా ఉద్దేశములను ఆదరించి మరెవరూ ప్రకృతిచికిత్సాలయమును నడుపుచు అనేకమందిరోగుల కుపవాసచికిత్స ప్రాధాన్యముగ తీసికొని చికిత్సచేయుచున్న వేగి రాజుకృష్ణంరాజుగారి సోదర ప్రేమను నేను అత్యంతము అభినందించుచున్నాను.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౧౨ వ పాఠము

చలనచికిత్స

దేహమునందలి అవయవములను సక్రమముగా కదలింపనందువలననే రోగములు కలుగుచుండును. దేహమునందలి ప్రతియవయవమునకు సరియైన కదలిక ప్రతిదినమును గలుగుచుండునెడల నెట్టి రోగములును దరిజేరవు. మాచే ప్రచారము చేయబడుచున్న సూర్యనమస్కార చికిత్స వలన దేహవయవములే గాక మానసికభాగములును బాగుగ కదలింపబడును. అందువలననే మనవారు “ఆరోగ్యం భాస్కరా దిచ్ఛేత్” అన్నారు.

కాని రోగులు సూర్యనమస్కారాది వ్యాయామములను చేయజాలరు. కనుక వారికిరక్త పరుల సాయముతో చేయదగిన కొన్నిరకములకదలికల నిచట వివరింపబోవుచున్నాము. వీనిని ఇతరచికిత్సలకు తోడుగచేసి రోగులకు ఆరోగ్యమును గలిగింప వీలుగనుండును. కనుక మావిద్యార్థులు ఈ చలనములను శ్రద్ధగా తెలిసికొనియుండవలెను.

౧ వ - చలనము

రోగిని బల్లమీద వెల్లకిల పరుండబెట్టుము. నెత్తికింద తలగడనుంచుము. రోగి తనచేతులను ప్రక్కలందు నల్లించియుంచును. రోగియొక్క బాహుమూలమును రెండుచేతులతోను పట్టుకొని అక్కడినుండి నొక్కుచు చేతివ్రేళ్ళవరకును తీసికొని రావలెను. ఇట్లు ౬ మొదలు ౧౦ తూరులవరకు చేయుము. ఇట్లే వ్రేళ్ళవద్దను మొదలుపెట్టి భుజములమువరకును పినుకుచు ముగింపవలెను. ఇట్లు ౬—౧౦ తూరులు చేయవలెను. ఇట్లే రెండవ బాహువునుగూడ చేయుము. తరువాత రోగిని

కొంత యెదురుబలమును ఉపయోగింపమని చెప్పి చేతివ్రేళ్ళవద్ద పట్టుకొని బాహుమూలము వంకకు నెట్టుము. అతడప్పుడు తనశక్తిని నీవంకకు ప్రయోగించుచుండును. తరువాత ఒక్కొక్కచేతినే పైకియెత్తి క్రిందకు దింపుము. తరువాత కుడిచేతిని యెడమకును ఎడమచేతిని కుడికిని కదలింపుము. తరువాత ఒక్కొక్కచేతిని నొప్పి భరింపగలిగినంతవరకు మెలిపెట్టుము. ఇట్లు ఒక్కొక్క చలనము ౬ మొదలు ౧౦ తూరుల వరకు చేయుచుండుము. తరువాత ఒక్కొక్కచేతివ్రేలిని మణికట్టువంకకు వంచుటకు ప్రయత్నింపుము. రోగి యెదురొడ్డుచుండును. ఈ చలనమువలన రక్తము తిన్నగా అభిసరించును. దానివలన పక్షవాతము, వ్రాతగాని తిమురు, (Writer's Cramp) మేహవాతము, ఆమవాతము, చచ్చుసంధులు, మొద్దుబారియుండుట, చలిచేతులు నయమగును. కేశనాళికలయందు, సిరలయందును కదలికలేక నిలచియున్న రక్తమంతయు అమితముగా హృదయములోనికి ఈ చలనమువలన బ్రవహించును. హృదయములోనుండి ఊపిరితిత్తులలోనికి పోయి అచట ప్రాణవాయువుతోచేరి పరిశుద్ధమగును. నీచేతియొక్క వత్తిడి తగ్గినంతనే రోగి దేహములోని కేశనాళికలలోనికి పరిశుద్ధమగు రక్తము బ్రవహించును. శుద్ధరక్తముతో నిండుటవలన రోగికి ఆ చేయియంతయు నిండుగాను, బలముగను తోచును. నిలువరక్తమంతయు సిరలలోనికి పోవును. దేహమునుండి యిట్లు మురికిరక్తము పోయి శుద్ధిని బొందును. శుద్ధరక్తము దేహభాగ

ములమీదికి వచ్చును గాన దేహవయవములకు కావలసిన పోషణగలుగును. అందువలన నవి బలపడును.

౨ వ - చ ల న ము

౧ వ చలనము నందువలెనే రోగిని బల్లమీద పరుండబెట్టుము. నెత్తికింద దిండునుంచుము. తరువాత రోగియొక్క తొడను రెండుచేతులతో గట్టిగాపట్టుకొని తొడవద్దనుండిపాదముల వరకును మెలివేయుచు, పినుకుచు, గిల్లుచు పాదములవరకును తీసుకొనిరమ్ము. తరువాత నెడమ చేతితో చీలమండవద్ద గట్టిగాపట్టుకొని కుడి చేతితో పాదమునుపట్టుకొని కుడివైపునకును నెడమవైపునకును వర్తులాకారముగా మెలివేయుము. ఇట్లు ఒక్కొక్కవైపునకు ౬-౧౦ తూరులు మెలివేయుము. తరువాత కుడికాలును, యెడమకాలును, కుడివైపునకు ౬-౧౦ తూరులు కదలింపుము. తరువాత కాలును పైకియెత్తి క్రిందికిదింపుము. ఇట్లు ౬-౧౦ తూరులుచేయుము. తరువాత మోకాలువద్దవంచి మడిమలు పిరుదులకు తగులునట్లు చేయుము. తిరిగి కాలి ముని వ్రేళ్లను ముందుకులాగి కాలును బాగుగా పట్టుకొనుము. ఇట్లు ఒక్కొక్కచలనము ౬-౧౦ తూరులు చేయవలెను. ఇట్లు రెండుకాళ్లను కదలింపవలెను.

ఇట్లు చేయుటవలన హృదయమునకు చాల దూరముగానున్న కాళ్లు, పాదములలోనికి రక్తము వడిగా ప్రవహించును. అందువలన నవి సహజముగా వేడియెక్కును. పక్షవాతము, తిమరు, కటిసిరావేదన (Sciatic rheumatism) రక్తపు పోటు, తగ్గును. కదలించిన భాగములయందలి మురికిరక్తము ౧ వ చలనమునందు వలెనే హృదయమువరకు పోయి శుద్ధిని బొందును.

శుద్ధరక్త మాభాగములలోనికి వచ్చి వానికి పోషణనిచ్చి బలపఱచును.

౩ వ - చ ల న ము

రోగి దిండులేకయే బల్లమీద వెల్లకిలపరుండును. చీలమండవద్ద పట్టుకొని నీవంకకు లాగుము. రోగి వెనుకకు లాగుకొనుచుండును. ఇట్లు ౪-౬ తూరులుచేయుము. తరువాత ఒక్కొక్కపాదమును పట్టుకొని మోకాలువద్ద వంపకయే, నొప్పి లేకుండ యెంతపైకెత్తవచ్చునో అంతయెత్తువరకు నెత్తి క్రిందికి దింపుము. పైకెత్తునప్పుడు రోగి క్రిందికిని క్రిందికి దింపునప్పుడు పైకిని, ఎదురొడ్డుచుండవలెను. ఇట్లుచేయుటవలన కటి సిరావేదనతగ్గును. గమననాడులయందలిచచ్చు తగ్గును. ఈ వ్యాధియందు రోగి నడుపజాలడు స్త్రీలయందు గలుగు గర్భాశయసంబంధమగు వ్యాధులు దీనివలన కుదురును.

౪ వ - చ ల న ము

౩ వ చలనమునందు వలెనే రోగి పరుండును. తరువాత మణికట్టువద్ద పట్టుకొని నీవంకకు లాగుము రోగి తనవంకకు లాగుకొనుచుండును. తరువాతచేతిని ప్రక్కలకు వదలుము. నీవంకకు లాగు నప్పుడు రోగిగాలిని వదలివేయును. ప్రక్కలకు వచ్చునప్పుడుగాలిని బాగుగా లోనికి వీల్చుకొనును. ఇట్లు ౪-౬ తూరులుచేయుము. రోగి అలవాటుపడినకొలదిని యింకను నెక్కువ తూరులుచేయుము.

ఇట్లు చేయుచుండుటవలన ఉబ్బసము, గుండెలయందు తరుణముగా నున్న బాధలు, తగ్గును. హృదయ మువిరియిగును. ఉరములోపలిభాగము లన్నియు బలపడును. కానశ్వాసాశయప్రణామము, వాయునాళప్రణామము మొదలగునవి తగ్గును. రక్తాభిసరణముబాగుపడును. ఉరమునందలి కండ

రములన్నియు బలబడును. పరిశుద్ధమగుగాలి రోగగ్రస్తమైన అరలలోనికిపోయి అందలి చీమును వెలువరించును. అంతటితో నిరోధములు తీరిపోవును. రోగగ్రస్తములైన భాగములు ఆరోగ్యవంతము లగును.

గీ వ - చ ల న ము

తలక్రింద దిండ్లనుంచుకొని రోగి బల్లమీద పరుండును. కుడిచేతితో చీలమండపట్టుని యెడమ చేతిని మోకాలుమీద నుంచుము. పిక్కలను తొడలమీదికిని, తొడలను ఉదరముమీదికిని నొక్కుము. ఇట్లు ౬—౧౦ తూరులుచేయుము. నీవు కదలించుచుండునప్పుడు రోగి తనపిక్కలు మొదలగువానితో నెదు రొడ్డుచుండును.

ఇది బృహత్తు, కటిసిరావేదన, మెయ్య వ్యాధుల యందు ఉపయోగించును. పిక్కలు, తొడలు, ఉదరమునందలి కండరములు దీనివలన బలపడును.

౬ వ - చ ల న ము

రోగి వెల్లకిలపరుండును. మోకాళ్లు ఎత్తుగనుండును. మడిమలు పిర్రలకు ఆనియుండును. అప్పుడు రోగి పొట్టపై చేతులనుంచి, నెమ్మదిగను, గట్టిగను పొట్టకండరమును చేతితో అణిచిపెట్టి కుడి నుండి ఎడమకును, ఎడమనుండి కుడికిని రుద్దవలయును. పిడికిలినిబట్టి లంబికపై నుంచి పెద్దపేగు వెంట మొదట పైకిని తరువాత అడ్డముగానెడమకును- తర్వాత పైనుండి దిగువకును- రుద్దవలయును. ఇట్లు నెమ్మదిగా పదితూరులు చేయవలయును.

ఇట్లు చేయుటవలన పెద్దపేగునకు బాగుగా వత్తిడి తగులును. ఉదరములోపలి ఆవరణ బాగుగా బలపడును. మలపుత్తిల్లిలోపలిమాలి న్యములు బాగుగా బయటికి గెంటివేయబడును,

అందువలన రోగితినిన ఆహారముయొక్క సారము పేగులలోనుండి సులువుగా దేహములోనికి ఇంకును. ఈమర్దనమువలన మలబద్ధకము అంత రించును. కడుపునొప్పి, కడుపునందలిశూల మొదలగునవి పోవును. పైత్యకోశము, స్త్రీహము, మూత్రపిండములు ఉజ్జీవనముపొందును. ఆకలి వృద్ధియగును.

౭ వ - చ ల న ము

దిండులేకయే రోగి వెల్లకిల పరుండును. వాని పాదములను బల్లకు ఆనించి పట్టుకొనుము. రోగి ప్రయత్నముచేసి కూర్చుండును. రోగి లేవలేని స్థితితో నున్నయెడల అతని వెన్నుక్రింద చేతి నుంచి వేరొకరు సహాయపడవలయును. రోగిలేచు నపుడు మెల్లగా లేవవలయును. ఇట్లు నాలుగు తూరులు చేయవలయును.

ఇట్లు చేయుటవలన పైత్యకోశమును, స్త్రీహమును ఉద్దీపనము పొందును. వెన్నుపాము బలపడును.

౮ వ - చ ల న ము

రోగి ఒకకుర్రీపై కూర్చుండును. చేతులను గెంటిని భుజములపై నానించును. నీవు వెనుక నిలుచుండి ఆరెండు చేతులను నీరెండు చేతులతో పట్టుకొని నీవైపునకు లాగుకొనుము. తరువాత రోగి తనచేతులను ఎప్పటిస్థానమున చేర్చును. ఇట్లు నాలుగు అయిదు తూరులుచేయుము. నీవు లాగునపుడు అతడును, అతడు లాగునపుడు నీవును నిరోధించుచుండవలెను. ఇట్లు చేయుటవలన నాలుగవ చలనమం దేసుగుణములు కలుగునని, చెప్పబడినవో, ఆసుగుణములెల్ల యీ చలనము నందును కలుగును. నాలుగవచలనముకన్న నీ ఎనిమిదవచలనము ఎక్కువ బలకరమైనది. శ్వాసాశయములందలి కండరములు దీనిచే బలపడును. పుష్కనదాహము శ్వాసాశయ

ప్రణము ఉబ్బసము ప్రకృతముకలయందలి వాతము దీనిచే హరించును.

౯ వ - చ ల న ము

రోగి యొకచాపపై కూర్చుండును. వాని వెన్ను పామునందలి పైభాగమున ఒక దిండునుంచి దానిపై నీ రెండు మోకాళ్లను నొక్కిపెట్టుము. తర్వాత వాని రెండు భుజములను నీ సందిటి యందుంచి నీ వైపునకు లాగుకొనుము. నీవు అట్లు లాగుచున్నప్పుడు రోగి బాగుగ గాలిని లోనికి పీల్చుకొనును. తరువాత నెమ్మదిగా స్వస్థానమునకు వదలివేయుము. అట్లే దిండును వెన్నుపామునందలి మధ్యభాగమునకుదిసి నీ మోకాళ్లను దానిపై నొక్కిపెట్టి వాని భుజములను నీ సందిటితోపట్టి నీ వంకకులాగుము. తర్వాత మెల్లగావదలుము. ఇట్లు నాలుగైదు తూరులు చేయుము. ఇట్లుచేయుటవలన నుబ్బసము, హృదయమునందలి తరుణములగు నొప్పులును తగ్గును. ఉరము విశాలమగును. శ్వాసాశయములు బలపడును. ఇట్లు చేయుటవలన వెంటనే ఊపిరి తిత్తులలోనికి గాలిచేరును. అందువలన రోగము గల భాగమునందలి మాలిన్యములు వెడలిపోవును. ఎంత సుకుమారులకైనను, జాగ్రత్తగా చేసినయెడల నీచికిత్స ఉపయోగించును.

౧౦ వ - చ ల న ము

రోగిబల్లమీద వెల్లకిలపరుండును. నీ ఎడమచేతిని రోగియొక్క గడ్డముక్రిందను, కుడిచేతిని మెడ క్రిందను ఉంచి తలను నీవంకకులాగి వదలుము. ఇట్లు నాలుగుతూరులు చేయుము. తరువాత అట్లే పట్టుకొని కుడివైపున కొకతూరి యెడమ కొకతూరియు వర్తులాకారముగా రోగితలను తిప్పువలెను. ఇట్లు మూడుతూరులతరువాత రోగితలను వదలి వానిచుదురు మీద నెమ్మదిగా

చటచుము. తరువాత రోగిని బోర్లపరుండ నిచ్చి మెడమీదనుండు కండరములను లాగి, చటచి, పిసుకుటచేయుము. ఇట్లు చేయుటవలన ఆయా భాగములయందలి రక్తాభిసరణము క్రిమపడును. అందువలన ఆయాభాగములయందలి బిగువు వదలును. నాడీసంబంధమగు తలనొప్పి, కంటి చెవిజబ్బులు కదురును. నాడులు, చెవులు, కన్నులు, మెదడు మొదలగువానియందలి లోపములు పోయి బలపడును. తలనొప్పిగానున్నప్పుడును, నిద్రలేక బాధ పడుచున్నప్పుడును, కంఠమునందు నొప్పి యున్నప్పుడును, ఇట్లు ప్రతి రెండుగంటలకును ఒక్కొక్క తూరిచొప్పున చేయవలయును.

౧౧ వ - చ ల న ము

నాలుగవచలనమునందువలెనే రోగి దిండును భుజములక్రింద నుంచుకొని చేతులను ప్రకృలకు చాచి పరుండును. వాని వెనుకగా నిలబడి, వాని మణికట్టలను రెంటిని నీరెండు చేతులతోను పట్టుకొని నీవంకకు నెమ్మదిగా లాగుము. తన శక్తికొలది రోగి తనవంకకు లాగుచు నిరోధించుచుండును. ఇట్లు నాలుగుతూరులు చేయుము. ఈచలనము శ్వాసాశయముల యందలి కండరములయందు గల బిగువును సడలించి వానియందలి వ్యాధులను పోగొట్టును. క్షయరోగమురాదగిన యేపులేనిశిశువుల కీచలనము చాలమేలుచేయును.

౧౨ వ - చ ల న ము

రోగి కొంచెము ముందునకువంగి నిలుచుండును. చేతులను ప్రకృలయందు వ్రేలాడునట్లుంచును. అరచేతితో వాని వీపుపైన వదతూరులు నెమ్మదిగా చటచుము. తరువాత చేతినిపిడికిలి పట్టి అనఘలకమునకుదిగువను వెన్నుపాము మీద నెమ్మదిగా నిరుపదిలయిదు తూరులు

గుద్దుము. ఇట్లు చేయుటవలన ఆయాఅవయవములు ఉద్దీపనంబొంది బలపడును. అందువలన వానియందు ఉండవలసినంత ఉష్ణము నిలచియుండును. ఇట్లు ప్రతిఅవయవ భాగముమీదను చేయవచ్చును.

౧౩ వ - చలనము

రోగి బల్లపై న బోర్లపరుండును. రోగి వీపుమీద నుండు కండరములనులాగియు, పిండియు, రుద్దియు కండలను ప్రక్కలనుచుట్టియు, వీపుపై న మర్దన చేయవలెను. తరువాత వెన్నుపై న ప్రతికండర భాగమును పైకి త్రోయవలయును. ఈ కలాప మంతయు రోగికి హితవుగా నుండునట్లును, బాధ కలుగుకుండునట్లును చేయవలయును. తరువాత వెన్నున కుడివైపు దిగువనుండి ఆరంభించి వెన్ను యెడమవైపున పైభాగమున ముగియునట్లు కండలను చుట్టుచు (Roll) పోవలెను. తరువాత కండలను ప్రక్కలనుండి వెన్ను వంకకు త్రోయుచు ముగింపుచేయవలెను.

౧౪ వ - చలనము

౧౩ వ చలనమునందువలెనే రోగి పరుండును. పిడికిలినిబట్టి రెండు చేతులతోను రోగి వీపుమీద

వెన్నుపాముపొడవునను వృదువుగా గుద్దుము. చికిత్సయొక్క చివర గి నిమిషములును ఇట్లు గుద్దుచునే గడుపవలయును. రోగి కిది అద్భుత మగు మేలుచేయును.

౧౫ వ - చలనము

ఇప్పుడు రోగియొక్క వీపునంతటిని నెమ్మదిగా రుద్దవలెను. తరువాత గజ్జలవద్దనుండి పాదముల చివరవరకు పిసుకవలెను. దీనితో చలనచికిత్స ముగియును.

ఇందు చెప్పబడిన ప్రతిచలనమును ప్రతిరోగికిని చేయనక్కరలేదు. ఏరోగికి యేయేచలనములు అవసరమో అవిమాత్రమే చేయవలెను.

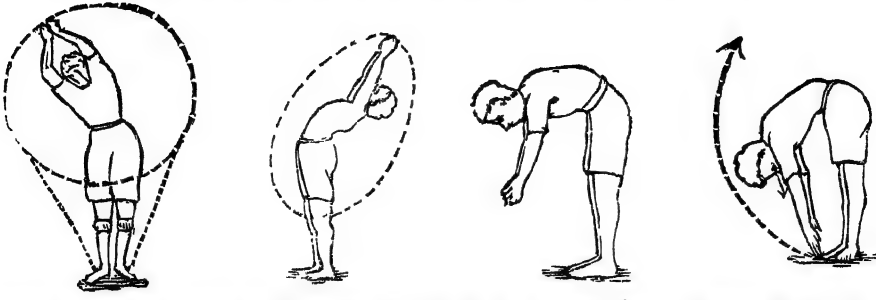
ప్రశ్న పత్రము

ఇందు పేర్కొనబడిన ౧౫ చలనములను వివరించి వానిగుణములను పేర్కొనుము.

ఉచితము - సునిశిత వైద్యము

ప్రకృతి పత్రికకు ఎనిమిదిమంది చందాదార్లను చేర్పించినవారికి రు 4-8-0 ఖరీదు చేయు సునిశిత వైద్యము ఉచితముగా నీయబడును. చందాదార్లను యెనిమిదిమందిని ఒక్కమారే చేర్పించ నవసరము లేదు. చేర్పించువారియొక్క ఖాతాను ఒకదానిని ఏర్పరచి వారు చందాదార్లను చేర్పించినపుడెల్ల వారి ఖాతాలో లెక్క వ్రాయు చుండుము. ఎనిమిదిమంది చందాదారులు వచ్చినతరువాత వారికి సునిశిత వైద్య పుస్తకమును బహుమతిగా పంపుదుము. ఇట్టి అపూర్వ అవకాశమును పోగొట్టుకొనకుడు.

మేనేజరు, ప్రకృతి, బెజవాడ.



దేహ వ్యాయామ పాఠములు

ఈ నెల సందేశము

మన దేశమునందు వ్యాయామముచేయువారలసంఖ్య అత్యల్పము. దీనికి రెండే కారణములు కనుబడుచున్నవి. ఒకటి: పాడుకర్మసిద్ధాంతము. పుట్టుకతోనే బలముండవలె గాని, వ్యాయామముచేసిన బలమురాదని ఇదియొక పెద్దదురభిప్రాయము. ఎవరైనను లావుగను, వికృతాకారముతోడను ఉన్నచో అది వానితీరు అనియు, వాని దేహతత్వమనియు ముసలమృసిద్ధాంతములను చెప్పి కాలక్షేపముచేయుదురు. మంచి ఆహారము, మంచిగాలి, తగిన వ్యాయామము- వీటి సేవనమువలన ఆరోగ్యము, అవయవానురూపత్వము, అందము, చేకూరునని చెప్పిన, వారు నమ్మరు.

అటుల వ్యాయామముచేసి మంచి యుక్కుకడ్డీలవంటి దండలను, సింహపు నడుమును గలిగి పురుషత్వమునకును, ఆదర్శస్త్రీత్వమునకును నమోనాలగు సుందర దేహముల ఛాయాపటములను విదేశీయ ఆరోగ్యపత్రికలలో చూపిన, వారు నిర్ధాంతపోవుదురు.

ఇక రెండవ కారణము యేమన: వ్యాయామము యే వస్త్రాదులకో, కూలిచేసి కొని జీవించు నీచపుజాతికో యేర్పడిన దని వారిభావము. సాపము ఎంతదుర్భ్రమ! వారికి ఎక్కుడువిజ్ఞానము కలుగుగాక !

కూలిచేసికొనువారే యారోగ్యవంతులుగ నుండవలెనా? తమరు ఆరోగ్యవంతులగుటకు నిచ్చగింపరా? అట్లయిన పోనీలెండు. మీరు వ్యాయామము చేయకుడని వారికి నా సమాధానము.

దేహమొక పవిత్రమైన దైవదత్తమగు ఈవి యని గ్రహించి, అనారోగ్యముగ నుండుట, దౌర్బల్యమును వరించుట, పాపభూయిష్టమని గుర్తెరింగి సుందరమైన దేహములు, విశాలమైన వక్షము, పుష్టివంతమైన కండరోపేతమైన దండలు, ఉక్కుతీగలవంటి నరములు, దృఢమైన వెన్నెముక మొదలగు దేహభాగములను చక్కని తగిన వ్యాయామాభ్యాసముచే నిర్మించుకొని “శరీరమాద్యం ఖలు ధర్మసాధనమ్” అను పెద్దల వాక్యమును సార్థకపరతురు గాక !

అయ్యింకి వేంకటకృష్ణమూర్తి.

దేహ వ్యాయామ పాఠములు - 3

అయ్యంకి వేంకటకృష్ణమూర్తి

ప్రియపాఠకా!

ఈనాటికి నీవు నావ్యాయామవిధానమును మొదలిడి రెండునెలలుగడచినది. అపూర్వోత్సాహముతో నీవు వ్యాయామములను చేయుచున్నాడవని తలచెదను. నీ జీర్ణక్రియసరిపడి మలబద్ధకము మాయమై, పురుషత్వచిహ్నమగు గట్టి వెన్నెముకను, అందమునకుచిహ్నమగు సన్నని బలమై దృఢమైన నడుమును పొంది బలము, ఆరోగ్యము, అవయవానురూపత్వమును పొందుటయు దెన్నదగిన యభివృద్ధి పొందినావని నాగట్టి నమ్మకము. ఇకకాళ్లకు-పిక్కలకు, తొడలకు, చీలమండలకు వ్యాయామమును చెప్పుచున్నాడ. ప్రారంభింపుము.

దేహమునందలి అన్నియవయవములలోను కాలి పిక్కల కండరముల నభివృద్ధిచేసికొనుట మిక్కిలి కష్టమైనవని. నిరంతర శృద్ధవహించి పరిశ్రమ జేసినగాని అభీప్రీతికలితము చేకూరదు.

సాధారణముగ మనము యితర అవయవముల కంటెను కాళ్ల నేయెక్కుడు ఉపయోగించుదుము. మన దేహభారమంతయు నవియే మోయును. అట్లుగుటచే నిరంతరము నడచుటచేతను, నిలుచుండుటచేతను కాళ్లకు ఎక్కుడు వ్యాయామము గలుగును. కాని ఆవ్యాయామము ఎప్పుడును కొన్ని కండరములకే గలుగును కావున ఆకండరములే యభివృద్ధిపొంది తక్కినవాటికి అసలే వ్యాయామము లేకుండపోవును. కావున అవయవానురూపత్వము, సౌందర్యము చేకూరవలెనన్న చక్కని వ్యాయామ మత్యంతావశ్యకము. బంతి యాడువారుగాని, పరుగిడుట, దుముకుట మొద-

లగు ఆటలలో పాల్గొనువారుగాని కాళ్లకు ప్రత్యేకశృద్ధ వినియోగించవలసిన యావశ్యకము లేకపోయినను సాధారణముగ నట్టివ్యాయామము చేయనివారు తప్పక ప్రత్యేకశృద్ధ వినియోగించవలెను. అట్టివారైనను కొన్నిసమయములందు, కొన్ని ప్రత్యేక వ్యాయామములు తొడలోపలివై పుకండరములకు చేయవలసియుండురు. అట్టి ఆటలు మొట్టమొదట మొదలిడువారు ఈ వ్యాయామములను చేయుచున్నచో పరుగిడుటకు, దుముకుటకు మంచి శక్తికలుగును. అట్టిశక్తిగలిగిన తరువాత ఆవ్యాయామములు మానివేయవచ్చును.

కాళ్లకు మంచికండరముల నభివృద్ధిపరచుకొని దృఢముగచేసికొను ఆవశ్యకతనుగూర్చి యెక్కువ చెప్పవలసినపనిలేదు. ఎందువలనననగా మనబ్రతుకంతయు కాళ్లమీద నాధారపడియున్నది. పట్టున పదిమైళ్లు నడవవలెననిన కాళ్లలోబలము లేకపోయిన నేమిలాభము. ఎంతదూరము నడచినను కాళ్లు నొప్పిపుట్టకుండునటుల పిక్కకండరముల నభివృద్ధిపరచుకొని దృఢపరచుకొనుట త్యంతావశ్యకమైన విషయము. ఎందుచేతననగా! కాళ్లునొప్పిపుట్టినచో దేహమంతటికిని అలసటకలుగును. మనసు నీరసమగును. మనసు ఏపనిచేయుటకు నిచ్చగించదు. కావున మంచి వ్యాయామమునుచేసి కాళ్ల కండరములను దృఢముగను బలముగను నుంచుకొనవలెను.

గమనవ్యాయామము ఆరోగ్యమునినుమడింపజేయుటకు చాలమంచిదేగాని కాళ్లకండరములనభివృద్ధిచేసికొనుట కంతయుపయోగించదు. ఎక్కువగ మనవ్యాయామమును, తీసికొనినచో

కొన్ని కండరములకే యెక్కుడు పరిశ్రమ గలుగును. అన్నికండరములకు తగిన వ్యాయామముండక చక్కనిగుండ్రనిపిక్కయేర్పడదు.

కాన ప్రత్యేక వ్యాయామమొనర్చి కాళ్లకండరముల నిర్మించుకొని బలము గలుగునటుల చేసికొన్నచో 'దీర్ఘగమనము' సులభతరము కాగలదు. ఈ పాఠమున నేను వివరించిన ప్రత్యేక వ్యాయామములు ఆపనిని నెరవేర్చగలవు.

పరుగిడుట కాళ్లకండరములకు మంచి వ్యాయామము. కానిపరుగిడుట యందైనను అన్నికండరములకు కలుగవలసినంత పరిశ్రమకలుగదు. అతివేగముగ పరుగెత్తుటవలన చక్కని కాలికండరములు ఏర్పడును. నెమ్మదిగ పరుగెత్తుటకంటె వేగముగ పరుగిడుట మంచి కండరనిర్మాణమునకు సహకారి. కాని అతివేగమున నెక్కుడు సేపు పరుగిడుట ఊపిరితిత్తులు, హృదయము యొక్క బలముమీద నెక్కుడు ఆధారపడియున్నది. కావున మంచి 'గాలిపీల్చు' వ్యాయామములవలన వాటి యారోగ్యము, బలము నభివృద్ధిపరచుకొనవలెను.

ఈవ్యాయామములు చేయుచు వీటికితోడు పరుగిడుట, పర్వతారోహణము, మేడమెట్లు ఒక్కొక్కమారు రెండుమూడు మెట్లెక్కుట మొదలగు వ్యాయామములు మంచి కాలికండరముల నేర్పడునటుల జేసి బల హాభివృద్ధియొనర్చును. ఇట్టి వ్యాయామములు తేలికయని తోచునంత కాళ్ల బలహాభివృద్ధియైనచో నీ వ్యాయామములు చేయునపుడు ఏదైన బరువుమోయుచు చేసిన నెక్కుడు ఫలితముకలుగును. వీవుమీద ఒకని నెక్కించుకొని కొంతదూరము నడిచినచో నెక్కుడు పరిశ్రమగలిగి కండరములు త్వరత్వరగా నభివృద్ధియగును. ఒకబరువును మేడ

మీదికి మోసికొని పోవుట తొడకండరముల నభివృద్ధిచేయుటకు పెట్టినదివేరు.

పిక్కలకండరముల నభివృద్ధిపరచుట: పైన తొడకండరములకు చెప్పిన నియమములు వీటికికూడ చెందును. పరుగిడుట, దుముకుట, బరువుతీసికొని మేడమెట్లెక్కుట, మొదలగునవన్నియు పిక్కలనభివృద్ధిపరచుకొనుటకుకూడ మంచి వ్యాయామములే. ఈవ్యాయామములన్నిటితోపాటు, ముఖ్యముగా కాలి మునివేళ్లమీదనుండి చేయు వ్యాయామము పిక్కల కత్యంత పరిశ్రమను గలుగజేసి పిక్కకండరములను బాగుగా నేర్పడజేయును. అట్టిది సాధారణముగ బాలికలు తాడు కాళ్లకిందనుండి యెగిరితీయుట. ఇది పిక్కలకు మంచి వ్యాయామము. ఎక్కువకాలము ఈ వ్యాయామముచేసినచో ఊపిరితిత్తులకుగూడ పనిగలిగి యవికూడ నారోగ్యమును చెందును.

కావున నీక్రింద వివరించిన వ్యాయామములతోపాటు ఈయాటలనుకూడ జతజేసినచో మంచి వ్యాయామముగలిగి, కాలికండరములభివృద్ధిచెంది మనస్సుకు విశ్రాంతి, సంతోషముగలిగి బలముకూడ నభివృద్ధియగును.

ఇక వ్యాయామములను చేయుదము.

1. ఒకకాలును ఇంకొకదానికంటె కొంచెము ముందరకునుంచి బొటనవేళ్లమీద నిలచిచేతులు పైకిజూచి, పైకి దేహమునంతను సాగదీయవలెను. అటులచేసిన పిమ్మట మరల యధాస్థానమునకువచ్చి మరల బొటనవేళ్లమీదనిలచి పైకి సాగవలెను. ఇటుల కొంచెము అలయువరకు చేయవలెను. ఈ వ్యాయామాభ్యాసము వలనపిక్కలయొక్క వెనుకభాగమందలి పెద్దకండరములకు మంచి వ్యాయామము కలుగును.

2. రెండుచేతులతో నడుము పట్టుకొని నిలువుము. మొదట ఒక కాలును ఎత్తిజూచుము. పాదమును కిందికివంచుము. పైకిఎత్తుము.

అటులకిందికి, పైకి అనేకమార్లు వంచుము అటులనే రెండవకాలుతో చేయుము. (ఒక కాలు చాచినపుడు రెండవకాలు వంగకూడదు.) ఈ వ్యాయామము కాలి ముందరిభాగమునకు మంచి బలము నిచ్చును.

3. ఒక పీటమీద నిలువుము. నీ మడమలు పీట మీద నుండవలెను. కాలివేళ్లు నేలను తాకుచుండవలెను. అటులనిలిచి కాలివేళ్లు పైకి యెత్తి మడమమీద నిలువవలెను. ఈ విధముగ పిక్కలు నొప్పిపెట్టువరకు చేయవలెను. మొదట పడిపోకుండుటకై యేదైన ఊత గొనవచ్చును. (మనము సాధారణముగ భోజనము చేయినపుడు కూర్చుండు పీట పనికివచ్చును)

4. ఈ వ్యాయామమున మడమలు నేలకుతగులుచుండవలెను. వేళ్ల భాగము పీటమీద నుండవలెను. అటులనిలిచి మునివేళ్లమీద పైకిలేవవలెను. ఇటుల అనేకమార్లు చేయవలెను. ఈ వ్యాయామములు చేయినపుడు బాగుగా నొప్పి పుట్టునటుల చేయకూడదు. ఇది కాలి పిక్కలకు మంచివ్యాయామము. ఏ వ్యాయామము చేయుచున్నపుడు ఎక్కడైన నొప్పిపుట్టినచో కొబ్బరి నూనె ఆభాగమునకు మర్దనచేసినచో నొప్పి పోవును.

5. ఒక కాలుమీదనేనిలిచి ఆకాలి మునివేళ్లమీద లేవవలెను. ఇటుల మరలమరల చేయవలెను. అటులనే రెండవకాలుతోడను చేయుము. కాలిపిక్కలకు బలమునిచ్చును.

6. మడమలమీదనిలిచి పాదములను పక్కలకు (లోపలకు, బయటకు) తిప్పవలెను. పడిపోకుండుటకై యేదైన పట్టుకొనవచ్చును. అటుల

కొన్నిమార్లు చేసిన తరువాత, మునివేళ్లమీద నిలిచి మడమలను రెండుపాదములు కలిసికొను వఱకు పక్కలకు (ఒకమారులోపలకు, మరొక పర్యాయము బయటకు) తిప్పవలెను. మరల మరల చేయవలెను. చీలమండలకు పిక్కల అడుగుభాగమునకు మంచి వ్యాయామము.

7. కాలిబొటనవేళ్లు పైకెత్తి రెండుపాదములను కలిపియుంచుము. మడమలమీద నిలచియుండుము. మరల యథాస్థానమునకు రమ్ము. ఇటుల మరల మరల చేయవలయును. పిక్కలక్రిందనున్న కండరములకు మంచివ్యాయామము.



8. పటములో నున్న స్థానమును పొంది పైకిలేవవలెను. అటుల అనేకమార్లు చేయవలెను. మునివేళ్లమీదనే నిలచియుండవలెను. ఈ వ్యాయామము మోకాటిచిప్పలకు, తొడలకండరములకు, తుంటి కండరములకు, కాలి

పిక్కలకుకూడ మంచిబలమునిచ్చును.

ఈ వ్యాయామమే కాళ్లు ఒకదానికొకటి సుమారు 18 అంగుళముల దూరమున నుంచి చేసిన తొడకండరములకు ఎక్కుడు వ్యాయామము కలుగును.

ఈ స్థానమునే కొద్దిగ నీవిధముగ మార్చిచేయవచ్చును. మోకాళ్లు నేలకానించి లేవవలెను. అటులచేసినచో చీలమండలకును, తుంటి సంధులకును ప్రత్యేకపరిశ్రమ కలుగును.

9. చేతులు వీపువెనుక పెట్టుకొని మునివేళ్లమీద పైబొమ్మలోవలె కూర్చుండవలెను. తుంటిదగ్గర నుండి దేహ పైభాగమంతయు నిటారుగ నుంచుము. అటుపిమ్మట వంగకుండ నిలుచుము.

అలయువరకు చేయవలెను. తేలికదిగ కనబడి నప్పటికిని నీ వ్యాయామము తొడల కండర ములకు మోకాటిచిప్పలకుమంచివ్యాయామము. తొందర తొందరగ జీసిన నెక్కుడు ఫలితములు కలుగును.

10. చేతులు వీపువెనుకపెట్టుకొని కాళ్లు అడ్డ దిడ్డములుగ వేసికొని (Cross the legs x యీ

గుర్తుమాదిరిగ కాళ్లనుంచవలెను.) నిలువును. అటుపిమ్మట అటులేయుంచి కూర్చుండి మరల నిలువును. ఈ విధముగ అలయువరకు చేయుము. ఈ వ్యాయామము నడచుచున్నప్పుడు మోకాళ్లు కొట్టుకొనువారికి మంచిది. కాళ్లకండరములకు కూడ మంచిపని గల్పించును.

ది వ్యజ్ఞాన దీపిక

కసంతా యిక్ష్వాక్యుః ఆడయాత వారిశ్చేత్రకటింప బదు మానవత్రిక. కృత్తికభివృద్ధికిని, సంఘాభివృద్ధికిని తోడ్పడు అర్థిక, మత, విద్యా, సాంఘికాది విషయములు, ఇవాపరవిషయములను బోధించు విషయములన్నిటి గురించి అందఱకు తెలియువిధమున వ్యాసములు, కథలు, వృత్తాంత ములు, పద్యములు ప్రకటించును. సంచత్సరమునకు చందా రు. 1. మాత్రమే.

కావలసినవారు. 1 మేనేజరు, దివ్యజ్ఞానదీపిక అఫీసు.

కసంతా ఇక్ష్వాక్యుః, ఆడయాత—రేక పి. వి. కామేశ్వరరావుగారు, ఎం.ఎ., బి.యల్., యేలూరు.

“విజయ” సచిత్రమాస పత్రిక.

నం॥ చందా రూ॥ 1 విడిసంచిక 0-1-6

హాస్యరసోపేతము. విజ్ఞాన సర్వస్వము. ఒకచరిత్ర - ఒకరిసము - ఒకపరిశ్రమ - ఒక పరిశోధన - ప్రకటించినది ప్రకటించకుండా ప్రకటించేది “విజయ” ఒక్కటే సంచికం తయు సచిత్రమే ప్రతివిలేఖరియు సుప్రసిద్ధుడే. మిమ్ములను నవరసతరంగిణిలో ముంచెత్తు తుంది. ఇన్నివిషయములు చర్చించు కత్రిక యింత స్వల్పమూల్యమునకు చిక్కదు.

వివరములకు:—విజయ కార్యాలయము, విజయనగరం

ప్రకృతి వైద్య ప్రచారము.

ప్రకృతిఆఫీసు మేనేజరుగారు రగు కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారు 1936 నం॥రం జనవరి 1వ తేదీనుండి ప్రతినెలయును నెలలో మొదటి 15 రోజులును ఆంధ్ర దేశము నందు ప్రచారమునకు బయలుదేరుదురు. ఆశ్రమములు, గ్రంథాలయములు, ప్రకృతివైద్యశాలలు, గ్రామసంఘములు, యువజనసంఘములు, గ్రామపునర్నిర్మాణ సంస్థలు, గ్రామపంచాయతీలు, పాఠశాలలు మొదలగు సంస్థలవారును, ప్రకృతి వైద్యాభిమానులును వారిని ఆహ్వానించి సభల నేర్పాటుచేసి ప్రకృతివైద్య జ్ఞాన మును సకలజనులకును వెల్లడింప సహాయపడుదురుగాక!

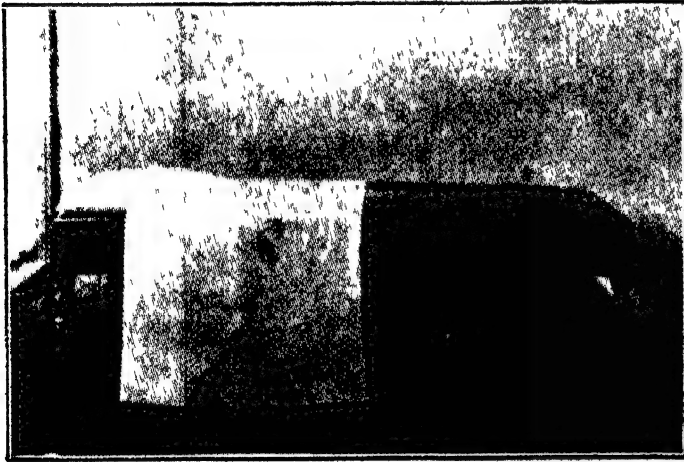
ఆహ్వానము లన్నియును ప్రకృతిఆఫీసునకే వారిపేరుననే పంపవలెను. ముందుగా వచ్చిన ఆహ్వానములకే మొదటియవకాశము లీయబడును. —సంపాదకుడు.

జలచికిత్సావిధానము

శీతలోదకసర్వాంగ తడికట్టు (Wet-sheet Pack or Whole-body Pack)

(డాక్టరు పాలపర్తి నరసింహారావుగారు, ప్రకృతివైద్యులు, వేటపాలెం)

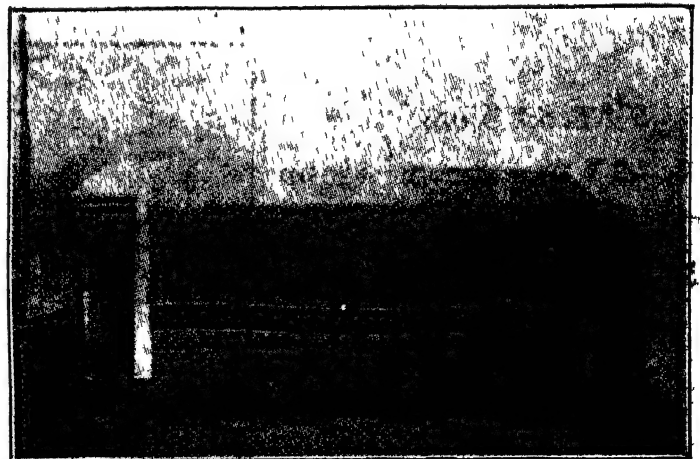
ఉపకరణములు:—(1) 6 అడుగులపొడవు 5 అడుగుల వెడల్పుగల రెండుకంబళ్లు ఉన్ని శాలువలు పనికీవచ్చును. (2) 5 అడుగులపొడవు 4½ అడుగుల వెడల్పుగల ఒక ముతుకఖద్దరు దుప్పటి. మొద్దుగానున్నచో ఒక పొరచాలును. బట్ట నన్నదియైన రెండుపొర లుండవలెను. (3) ఒక పెద్దశుండుగుడ్డ. (4) చల్లని పరిశుభ్రమైన మంచినీరు (కుండలలో నిలువయుంచిన నీరైన శ్రేష్ఠము) ఆవశ్యకత ననుసరించి నీటియొక్క శీతోష్ణపరిమాణమును పెంచుటగాని, తగ్గించుట గాని చేయనగును.



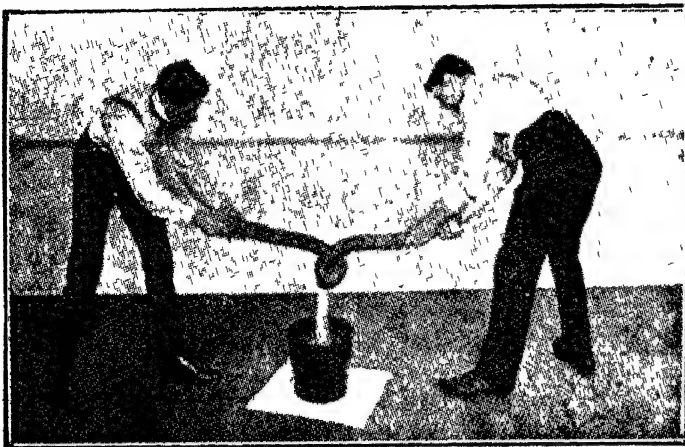
1 వ పటము.

పద్ధతి:— 1. ఒకబల్లమీదగాని, మంచముమీదగాని లేక చూప మీదగాని, తలగడ నొకదిండు నుంచి, ఆదిండు సగభాగముపై పడునట్లుగా బల్లమీద అడ్డముగా తుండుగుడ్డను పరువవలెను. (1వ పటము) ఈ తుండుగుడ్డను తడువ రాదు. పొడిబట్టనే పరువవలెను.

2. తరువాత రెండుకంబళ్లను (శాలువలపై) వేసి, బల్లమీద పరువవలెను. మొదటకురచిన తుండుగుడ్డపై అంచునకు, కంబళి పై అంచు రెండంగుళములు దిగు వగా నుండవలెను. (2వ పటము)



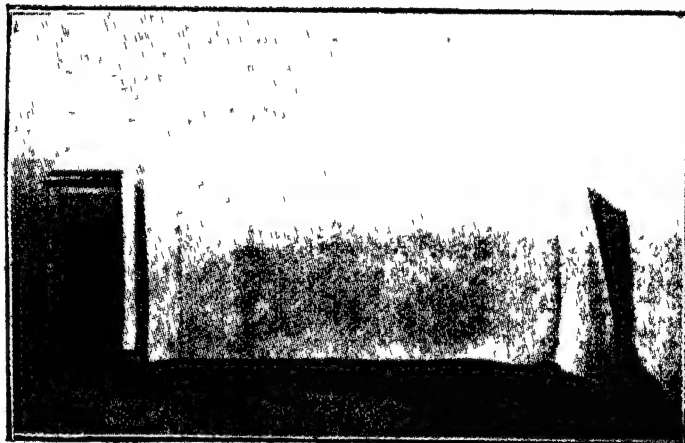
2 వ పటము.



3 వ పటము.

3. $5 \times 4\frac{1}{2}$ అడుగులవై శాల్యము గల ముతకఖద్దరుబట్టను శీతలోదకము నందు తడిసి, ఇద్దరుమనష్యులు రెండు వైపులపట్టుకొని గట్టిగా పిండవలెను. (3వ పటము) ఆ తడిబట్టను కంబళిపై పరువవలెను. కంబళిపై అంచునకు తడి బట్టపై యంచు రెండంగుళములు దిగువ నుండునట్లు పరువపఱెను. (4వ పటము)

4. తడిబట్టపై యంచు రోగి భుజములపైన కి అంగుళము లుండు నట్లు రోగిని తడిబట్టపై పరుండ బెట్ట వలెను.



4 వ పటము.

5. రోగిరెండుచేతులను పై కెత్త మని, ఒకవైపు తడిబట్టను శరీరము మీదికి కప్పవలెను. అపొరను పొట్ట, కటిప్రదేశములమీదికిని, ఒక కాలు మీదికిని చుట్టవలెను. ఈ పొరలోనికి రెండుచేతులను పెట్టవలెను.



5 వ పటము.

6. తదుపరి రోగి చేతులను తన ప్రక్కలయందు చేర్చుమని, 2వ వైపు తడిబట్టను చేతులమీదికిని, రెండవ కాలునకును చుట్టవలెను. తడిబట్టను శరీరమునకు చుట్టటలో శరీరమునందన్ని భాగములకును, చక్కగా ఆని యుండవలెను. మడతలుండరాదు. అట్లున్న త్వరితముగ ప్రతిక్రియ గలుగదు. (6వ పటము)

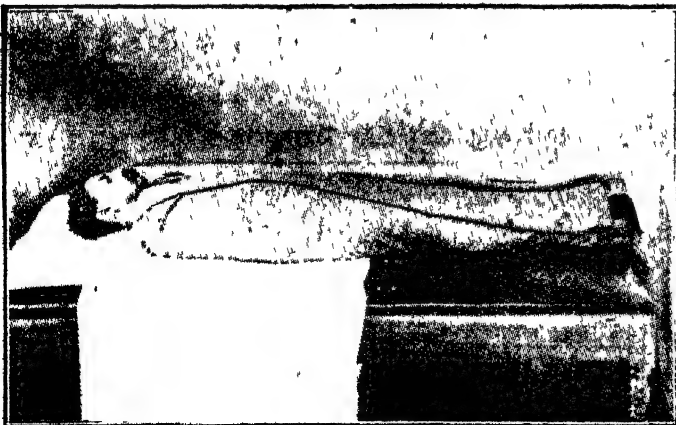


6 వ పటము.



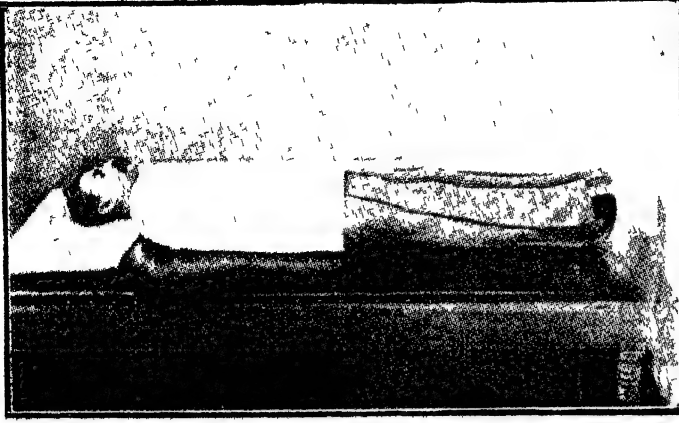
7 వ పటము.

7. తరువాత కంబళ్లను శరీరముపైకి అన్నివైపుల ఆనియుండునట్లును, గాలిజొరబడుట కేమాత్రము వీలులేనట్లుగ కప్పవలెను. కంఠము యొద్దను, పాదముల యొద్దను బాగుగా చుట్టవలెను. (7,8వ పటములు)



8 వ పటము.

8. కంఠముయొద్ద గాలి లోనికి పోకుండుటకై ప్రథమమున పరచిన పొడి తుండుగుడ్డను కంఠము చుట్టను చుట్టవలెను. (9వ పటము)



9 వ పటము.

9. రోగి బలహీనుడైనపుడు, కంబళిపారలు చాలక చక్కని ప్రతిక్రియ గలుగదని సందేహమున్నయెడల మరియొక శాలువను పైన కప్పవచ్చును.

ఈ తడికట్టునందు రోగికి చలి గలిగినయెడల, లోని తడిబట్టయు, కంబళియు శరీరమం దన్ని భాగములకు చక్కగ ఆనియుండలేదని తెలియనగును. ఈకట్టు పడులుగా నుండినచో, లోన ఉష్ణము కూడుకొనక సందులనుండి బహిష్కరింపబడుటయు, బయటినుండి శీతవాయువు కట్టు లోనికి జొరబడుటయు సంభవించును. అందువలన చక్కగ ప్రతిక్రియ గలుగదు. అందుచే రోగికి చాల అసౌఖ్యము గలుగును. పైపద్ధతుల ననుసరించి యీ కట్టును ప్రయోగించినచో వెంటనే ప్రతిక్రియ గలుగును.

రోగి మిక్కిలి బలహీనుడైనయెడల, ప్రథమమున అతనిచేతులను పాదములను తడిబట్టలోనుండి తొలగించి, కంబళిపారలకింద యుండునట్లు చేయవలెను. ప్రతిక్రియాశక్తి యభివృద్ధి యయిన తరువాత చేతులను పాదములనుగూడ తడికట్టులో నుంచనగును.

ఈ విధానము బ్రెండాబాత్ మొదలగు తరుణ వ్యాధులయందు బ్రాండుత్తోట్టిస్నానములకంటె (Brand bath) చాల మేలైనది. ఎందువల్లననగా, ఈవిధానమందు తొట్టిస్నానములయందునలే రోగి కలతజెందడు. మిక్కిలి అనుకూలముగను, సుఖముగను నుండును. దీనిఫలితము చాలకాల ముండును. ఈవిధానము రోగవదార్థమును త్వరితముగ బహిష్కరించును. ప్రధాననాడీమండల మును శాంతిపరచుటయందును ధాతుశక్తి నభివృద్ధిచేయుటయందును చాల సహాయకారి.

న్యూమోనియావ్యాధియందు హృదయకోశము దుర్బలత జెందకుండుటకును, ధాతుశక్తి క్షీణించి పోకుండుటకును దీనిని ఉపయోగింపనగును.

మూత్రావరోధమునందు ఉష్ణోదక సర్వాంగతడికట్టుగాని, ఉష్ణోదక సర్వాంగతొట్టిస్నానముగాని చేయించినవెంటనే ఈకట్టును చేయవలెను.

తొట్టిస్నానములయందు శరీరమును తోముటవలన ప్రతిక్రియగలుగును. ధారాస్నానములయందు ధారయొక్క తాకిడివలన ప్రతిక్రియ గలుగును. కాని తడికట్టుయందు శరీరమును తోముటకు సావకాశము లేదు. కాబట్టి త్వరితముగ ప్రతిక్రియ గలుగని సందర్భములలో వేడినీటిరబ్బరు సంచులనుగాని, వేడినీటిసీసాలనుగాని, రోగిపాదములయొద్దను, ప్రక్కలయందును పెట్టవలెను. ఇది మామూలుపద్ధతిగాని అంతమందిదికాదు. కంబళిని తొలగించకుండా, బయటినుండి రోగి శరీరావయవములను పిసుకుటవలనను, తోముటవలనను ప్రతిక్రియ త్వరితముగ గలుగును. ఇది చాల మంచిపద్ధతి.

ఈ తడికట్టు వేయుటకుముందు రోగితల, ముఖము, మెడ, ఈ భాగములను చన్నీటితో తడుపవలెను. రోగి స్త్రీయై వెండుకలను తడుపుటకు వీలుగానిచో, ఒకతుండుగుడ్డను తడిపి నుదురు మీద వేయవలెను. అట్లు శిరమును తడుపనియెడల, తలయందుండు రక్తము దిగువభాగములకు పంపించి, రోగికి తలనొప్పి గలుగును.

సర్వాంగతడికట్టుయొక్క కాలపరిమితి, దానివలన పొందదగిన ఫలితము ననుసరించియుండును. ఈకట్టు బలవర్ధకము కావలెనన్న, 20 నిమిషము లుంచిన చాలును. అనగా ప్రతిక్రియ గలిగి రోగికి మిక్కిలి సుఖముగలుగువరకు ఉంచనగును. దీనివలన రోగపదార్థ ఒహిష్కరణము జరుగవలెనన్న, రోగికి చెమటబోయువరకు, (అనగా ఒకటిరెండుగంటలు) ఉంచవలెను. చెమటపట్టుటకు, తడికట్టు మిక్కిలివేడిమిని పొందినగాని చెమటపట్టదు. అందుకు పైకంబళిపొరలు విశేషముగనుండవలెను. కంబళిచుట్టపైన రబ్బరుగుడ్డనుగాని, మైనపుగుడ్డనుగాని కప్పవలెను. ఇవి దొరకనిచో మరిరెండు కంబళ్లు కప్పవచ్చును. ఈచెమటబట్టించు విధానము, రోగి మిక్కిలిబలాధ్యుడైననేతప్ప చేయరాదు. బలహీనులగువారలకు చెమటపట్టింపరాదు.

సర్వాంగ శీతలోదకతడికట్టుయొక్క ఫలితములు 4 తరగతులుగా విభజనచేయబడినవి. అనగా ఒక్కొక్కతరగతియం దొక్కొక్కవిధమైన ఫలితమును పొందగలము. (1) శరీరమునకు చల్లదనము నిచ్చును. అనగా బలవర్ధక మగును. (2) సమశీతోష్ణము నొసంగును. (3) ఉష్ణము నొసంగును. అనగా వెట్టను గలుగజేయును (4) స్వేదము సభివృద్ధిచేయును.

ఒకటవతరగతి:—

బలవర్ధకవిధానము:—ఈ తడికట్టును 15-20 నిమిషములుంచి (ప్రతిక్రియ గలుగువరకు) తీసివేసిన నది బలవర్ధకమగును ఇట్టి విధానము ధాతుశక్తి క్షీణించు వ్యాధులన్నిటియందు నుపయోగింపనగును.

(1) రక్తక్షయము, (2) పాండురోగము, (3) అతిమూత్రము, (4) క్షయ, (5) అజీర్ణము, (6) నాడీవ్యధ, (7) పైత్యకోశసంబంధమైన దీర్ఘసంకటములు, (8) మలబద్ధము, (9) దీర్ఘచలి జ్వరములు, (10) అంటుసంబంధమైన జ్వరములు, (11) పునఃప్రకోపజ్వరము, (12) వరుసజ్వరము, (13) జ్వరమువిడిచి స్వాస్థ్యముబొందుకాలము.

రెండవతరగతి:—

సమశీతోష్ణమునిచ్చు విధానము:—తడికట్టువలన తగ్గిపోవు శరీరవేడిమి, తిరిగి స్వాభావికస్థితికి వచ్చువరకు మొదటితరగతియని చెప్పియుంటిని. శరీరము సమశీతోష్ణమును పొందినప్పటినుండి (98.6°)యాశరీరవేడిమి దాటిపోక ఎంతకాల మారీతిగనుండునో, ఆమధ్యకాలమునకు సమశీతోష్ణతడికట్టుపివేరు. 98.6°లను మించిపోవు సమయమందీకట్టును తొలగించవలెను.

ఈ విధానము (1) నిద్రరామి, (2) తరుణస్థితియందున్న ఉన్మాదము (పిచ్చి) (3) వ్యాకులత, (Melancholia) (4) నాడీవ్యధ, (5) పెద్దమెదడునందుద్రోకము, (6) అపస్మారము, (7) మూర్ఛ (8) అంకిలికరచుకొనిపోవుట, మొదలగు నాడీసంబంధమైన వ్యాధులయందుమిక్కిలిప్రయోజనకారి. సన్నిపాత, న్యూమోనియా వ్యాధులయందు గలుగుసంధికి, సమశీతోష్ణము నిచ్చు ఈ విధానము చాల ప్రయోజనకారి. సంధివలన నిద్రరాని రోగులకు, ఈ విధానము మంత్రమువంటిది. చక్కని నిద్రను గలుగజేయును,

మూడవతరగతి:—

ఉష్ణమునొసంగువిధానము:—ఈతడికట్టులో స్వాభావికశరీరవేడిమి దాటి, చెమట బట్టుటకు వలయునంతవేడిమి పొందువరకును, మధ్యనుండువిరామము మూడవతరగతి. ఈవిధానము ఈదిగుపవ్యాధులకుపయోగకారి: (1) మూలవ్యాధి (2) జలోదరము (3) స్కార్లేట్ జ్వరము, ఆటలమ్మనూకలమ్మ, స్ఫోటకముమొదలగుచర్మవ్యాధులయందు పొక్కులు పైకిరాకముందే, ఈవిధానము నాచరించినచో జ్వరముతగ్గి పొక్కులు పూర్తిగాను ప్రమాదరహితముగాను బయటపడును. రోగికి మిక్కిలిసుఖమునిచ్చును (4) కాలేయసంబంధమైనట్టియు, స్లీహసంబంధమైనట్టియు రక్తపు కూడికలయందును (Hepatic and splenic congestions) (5) మెదటియందలి రక్తపుకూడికయందును (Cerebral congestion)

నాలుగవతరగతి:—

స్వేదమునభివృద్ధిచేయువిధానము:—అనగా రోగిపదార్థఽహిష్కరణము జరుగును. ఈతరగతిలో షుచూరు రెండుమూడుగంటలవరకు తడికట్టుచవచ్చును. గంజాయి, చుట్ట మొదలగు దురలవాట్లుగలవారి కీవిధానము నాచరించినయెడల, ఉపయోగింపబడినతడిబట్ట తత్సంబంధమైన వాసఁగొట్టును. అనగా ఈతడికట్టు పొగాకుగంజాయివిషములను ఽహిష్కరింపగలదని తెలియనగును.

రోగులకు చికిత్సాప్రారంభములో చెమటబట్టించరాదు. మొదటి ఒకటిరెండుతరగతులతో పూర్తి చేయవలెను. మంచి బలాధ్యులై, రక్తమాంసములు విశేషముగకలవారికి తప్ప తక్కినవారికి చెమటబట్టించు విధానము పనికిరాదు.

చెమటబట్టించు విధానములో కంబళిపొరలు విశేషముగ నుండవలెను. త్వరితముగ ప్రతిక్రియ గలుగుటకు వేడినీటిరబ్బరుసంచులను రోగిపాదములయొద్దను ప్రకృలయందును ఆనించవలెను. ఈకట్టు వేయుటకుముందు ఒకగ్లాసెడును, కట్టులో నుండగా రెండుమూడు గ్లాసుల ఉష్ణోదకమును త్రాగించిన త్వరగా చెమటబోయును. చెమట త్వరగా పట్టదని యనుమానమున్నపుడు, ఈకట్టు వేయుటకుపూర్వము భరింపగలిగినంత వేడినీటి సర్వాంగస్నానము చేయించి, వెంటనే ఆలసింపక ఈతడికట్టును వేయవలెను.

ఈకట్టు (1) కామిలారోగము (2) నంజు (3) సవామేహము (4) స్థూలత (5) సంధివాతము (6) వాతరోగము (7) అజీర్ణరోగము (8) మూత్రాశయదాహము (9) కాఫీ, టీ, సారాయి, గంజాయి, నల్లమందు, చుట్ట మొదలగు దురభ్యాసము లున్నవారికిని (10) చలిజ్వరములు (11) మూర్ఛ (12) అంకిలి కలిసికొనిపోవుట మొదలగు వ్యాధులయందీ చెమటబట్టించుటకు అత్యంతోపయుక్తమైనది.

చెమటబట్టించు విధానానంతరము శీతలోదకస్నానము చేయించవలెను. ఈ విధానము బలహీనులగు రోగులకు పనికిరాదు.

గమనింపు:—సర్వాంగతడికట్టు ధాతుశక్తి మిక్కిలి స్వల్పముగనున్నవారికి పనికిరాదు. చర్మ వ్యాధులయందు పొక్కులు తేలినతరువాత పనికిరాదు. రోగి కట్టులోనుండగా నిద్రబట్టినయెడల తనంత తాను నిద్రలేవవరకు రోగిని నిద్రలేపరాదు. కట్టులో నున్నప్పుడు కలిగిన నిద్ర అమృతమువలె పనిచేయును.



నేటి స్త్రీలకొకమాట

అయ్యంకి వేంకటకృష్ణమూర్తి

మానవజాతి యభ్యుదయమునకును, జాతీయ జీవనవికాసమునకును, దేశసౌభాగ్యమునకును, మహిళామండలియే ముఖ్యాధారము. అందువలననే పాశ్చీనకాలమునందేమి, యర్వాచీనముననేమి పాశ్చీన ప్రతిచీ దేశములందు స్త్రీలనిన నెక్కుడు శ్రద్ధతీసికొనుట కవకాశముగలిగినది. కాని, నేడు మనదేశమున తీసికొనబడుచున్న శ్రద్ధ పాశ్చాత్యదేశములతో భోల్పిచూచిన హస్తీచుశ కాంతరమే గోచరింపగలదు. నేడు పాశ్చాత్యదేశములో, విద్యావ్యాసంగమునందేమి, యాటపాటల యందేమి, సృత్యగాన వినోదాదులందేమి, స్త్రీలు, పురుషసంఘమునకు దీసిపోనిప్రవృత్తి గలిగి దేహసౌష్ఠ్యమును, మనోసౌష్ఠ్యమునుగలిగి, దేహ మనో దార్ఢ్యములనేకవిధములుగ పెంపొందించుకొనుచు దేశసౌభాగ్యమునకు, దేశాన్నత్యమునకు, జాతీయ జీవితాభ్యుదయమునకు పురుషులకు చేదోడు వాదోడుగా నుండుచున్నారనుటలో నేమాత్రము సత్యయోక్తి లేదు.

పూర్వము భారతదేశమునందు స్త్రీలు కూడ వ్యాయామమునందును, సకలకళాశాస్త్రములందును నిరుపమానపాండితీగరిమ నార్జించిరనుటకు పెక్కునిదర్శనములు గలవు. నారీమణులు కదనరంగమున దురుకి పరస్పైన్యముల హత మార్చిన యుదంతములనెన్నియోని మనము చరిత్రలవలన జెలిసికొనుచున్నారము. అందులకు

రూస్సిలక్ష్మీబాయి చాందుబీబీల యొక్క వీరవిహారములే యుదాహరణములు.

జాతీయ జీవితసాధనిర్మాణమునకు స్తంభతుల్కులైన పురుషసింహములను కనవలసిన నేటి భారతీయమహిళ, సర్వాంగసౌష్ఠ్యము లేక బల సంపత్తిలేక, రోగియైయుండిన నెంత యనర్థదాయకమో చదువరులే యూహించుకొందురుగాక.

నేటిభారతీయమహిళ వ్యాయామమనిన నేమి యో తెలియక, తనకొమరుడు గంతులిడుచు, నటునిటు పరుగిడుచు, నాడుకొనుచున్న యెడల, “ఓరీ! అబ్బాయీ, పరుగిడబోకు! పడెదవు. దెబ్బతగులును” అని నిర్విర్యవచనములును, అర్ధరహితవాక్యములును, నుడువుచున్నది. కుట్టవానికి యుక్కరలేదన్నను, బలవంతుడగునన్నయాశతో వానికన్నమును మితిమీర గుడుపుచున్నది. ఎంతతినిన నంత బలము వచ్చునని యామెయభిమతము. కుట్టడునుటు పరుగిడినకాళ్లు నొప్పిపుట్టుననియు, దెబ్బతగులుననియు నామెకు భయము. ఇదియంతయు స్త్రీలకు వ్యాయామమనిన నేమి యో తెలియకపోవుటయు, ఆరోగ్యవిజ్ఞానము లేకపోవుట వలన నని చెప్పుటకు ఎంత మాత్రమును సందియములేదు.

“మహారాష్ట్ర సింహము” అనుబిరుదము గాంచిన శివాజీమహావీరు డంతయోధానుయోధుడెందులకయ్యెనో మన మొక్కసారి వాని జీవితచరిత్ర

పుటల ద్రిప్పితిమేని తెలియగలదు. శివాజీ మహానిధిని మాతామతల్లి నిజపుత్రరత్నముం జేజీజీ వీరవతంసుల చరిత్రములను కథలుగ నాతనికి చెప్పుటయే దానికి ముఖ్యకారణమని విశదముకాగలదు. నేటికాలపు భారతీయాంగన లన్ననో పుట్టుకతోనే నిజపుత్రరత్నంబులకు భయమనునది యుగ్గుపాలతో నేర్పుచున్నారు. బాలుడు ఎక్కడయలసి, యరగిపోవునోయని యెల్లప్పుడును చంకనిడికొనియే తిరుగుచున్నారు. వానిని కడుపునిండ నవ్వనివ్వరు. ఏడువనివ్వరు. అటుబోనివ్వరు. ఇటుబోనివ్వరు. బందిఖానలో నుంచినటుచేతురు. గంతులిడకూడదు. ఎగిరిపడ కూడదు. అంతయు సుతారము, సున్నితము.

ఇక తామన్ననో కాలుకడిపి పట్టున పదిగజ ములు నడచినపాపమునబోరు. ఇక వారివారి యింటిపని మాత్రము ఎటులో కాళ్లు ఈడ్చు కొనుచుచేయుదురు. ఈదినములలో పనికూడ బరువైనది. పనుపుగాని, కారముగాని, పిండి గాని కొట్టవలసివచ్చిన మరగాని, దాసీలుగాని యున్నాడుకదా! పిండి వినరరు. దంపుదంపరు. వ్యానూమము చేయరు. తినుటయు కూర్చుండు టయు మాత్రమే వారిపని.

అట్లనుటవలన, స్త్రీలయమూల్యజీవితములన్నియు నట్లు తోముటలోననే, పిండికొట్టుటలోననే యరిగిపోవలసినదని నాయభిమతముకాదు. ఏమి యును వ్యాయామములేక దేహసౌష్ఠవ మెట్లు వచ్చును? తినినతిండి యెట్లరుగను? అవయవాను రూపత్వమె ధైర్యమును?

ఇకభర్తలు తెచ్చు జీతమంతయు వారియొక్కయు, పిల్లలయొక్కయు మందుమాకులకై సరి పోవును. నేటిమాతలు కడుపునొప్పి, ఋతుశూలలు, నడుమునొప్పి మొదలగు దుర్భరవ్యాధుల కెఱిగవలసి, నిర్వీర్యులై దుష్టసంతానమును,

వ్యాధిపీడితులను, రోగభూయిష్టులను, కని దేశ కళ్యాణమునకును, మానవజాతీయాభ్యుదయ మునకును వీనమేని తోడ్పడక మీదుమిక్కిలి యరిష్టమునకు హేతుభూతులగుచున్నారు.

ప్రస్తుతధనాభావముచే వెలువడినవివిధాషధ వితానము అమ్మడుబోవుటకు ఇట్టివారెంతయు దోడ్పడు చున్నారు. దినదినమునకు సభివృద్ధి చెందుచున్న నీమందుల కంతములేని విధముననే క్షణక్షణమునకు, దినదినమునకు వృద్ధిగాంచు చున్న నీరోగములకును నంతములేకున్నది. ఆరోగ్యవిజ్ఞాన మెంతమాత్రమును లేనినేటిభారత మాత, యేమియు చేతకాని దేశీయవైద్యుల యూతనుగాని, ముసలమ్మల మూలమునగాని, స్వీయసంతానముయొక్క రోగముల నిర్మూలన మొసరించుటకు గడంగుచున్నది.

కొంచె మవయవసంచలనము వలనను, పరుగిడుట వలనను మాయమగు అనేకరోగములకులేనిపోని మందులను మాకుల నుపయోగించి దేహమును పాడుచేసికొనుట మనము చూచుచున్నాము. ఇక నొకమారు ప్రాశస్త్యస్థిలోకిము పొదికి మన దృక్పశారము చేతము.

వారిస్త్రీలలోనన్ననో ధైర్యసాహసములు గలిగి యీతలీదువారు, కందుక ఫలనమునల్పువారు, పరుగుడు పందెములలో పాల్గొనువారు, మున్నీట మునుగువారు, విమానములనడపువారు, దుముకు వారు, గంతులిడువారు కనబడుదురు.

అట్లానరించి వారందరును అవయవానురూపత్వ మును, మేనిమిసిమిని, యౌవనమును, సౌంపును, పెంపును కోల్పోవక ఆరోగ్యవంతులై వీర్య వంతులును, ధైర్యసాహసోపేతులును నైన సత్సంతానమును గని దేశక్షేమమునకును మానవ

సంఘాభ్యుదయమునకును హేతుభూతులను చూస్తారు.

అట్లనుటచే మనస్త్రీల నొకమారు కందుక ఫేలన మొనర్చుమనిగాని, పరుగిడమనిగాని నేను సలహా నిచ్చుటలేదు.

తనికూర్పుండక కొలదిపరిశ్రమనైనను తీసికొని నచో దేహబలమునకును, అవయవానుకూపత్వమునకును ఎంతయు తోడ్పడగలదనియే నాయభిమతము.

ఈసందర్భమున నింకొకమాట చెప్పవలసియున్నది.

ఇంటిలో ముసలమ్మల సంగతి; “ఆడవాళ్లకు పరిశ్రమయేమిటమ్మా? మారోజుల్లోయీలాటి విపరీతాలు, విడ్డూరాలు, యెక్కడన్నా చూచామా” యని ముక్కున వ్రేలిడుకొనువారు, మూతిన వ్రేలిడుకొనువారు. అట్టివారికి నేనొకటే సమాధానము చెప్పుచున్నాను.

మునుపటి దినములలో నున్నట్టినియమములు గాని, దంపుళ్లుగాని, పిండివినురుళ్లుగాని, ఇండ్ల అలుకులుగాని, యిపుడేమున్నవి? ఏకాదశిఉపవాస మేసతి యొనర్చుచున్నదిపుడు? ఇపుడేవనిత పర్వ దినములందు నదీనదములకు కాలినడకను వెళ్లి సాన మొనర్చుచున్నది?

మనపూర్వులు మతమనుషేర వ్యాయామము మొదలగు ఆరోగ్యవర్ధకములగు నియమముల నేర్పరచి యున్నారు. అట్టివిధులను పూర్వపువారత్యంతశ్రద్ధతో నెరవేర్చెడివారు. ఇపుడట్టివిలేవు గాన భారతనారీమణులెల్లరు తగుదేహపరిశ్రమ మొనరించి అవయవ సౌష్ఠ్యము అనుకూలత్వము గలిగి సత్సంతానమును ఆరోగ్యసంతానమును బడిసి దేశసౌభాగ్యమునకు కళ్యాణమునకు తోడ్పడుదురుగాక యని యాశించుచున్నాను.

ఇక స్త్రీ లెట్టివ్యాయామ మొనరించవలెను? ఎంతవరకు చేయవలెను? దేశీయమా? విదేశీయమా? యనుసంగతులు విశదముగ వివరింతును. భారతవర్షమున పాజ్జులు మున్ను వైజ్ఞానికముగ నేమి, పారిశ్రామికముగ నేమి, వ్యాయామికముగ నేమి, యివియవియననేల సర్వవిషయముల యందును సాకల్యముగను, సంపూర్ణముగను, సర్వతోముఖముగను పరిపూర్ణత్వమును సిద్ధత్వమును సాధించియుండిరి.

నేడు పాశ్చాత్యలోక మెన్నిపరిశోధనలు సల్పినను, క్రిందుమీదైనను, ప్రాచీనభారతీయార్య ఋషిప్రోక్తములగు వ్యాయామములకుగాని, విజ్ఞానమునకుగాని, జ్ఞానమునకుగాని వీనమేని సాటిపోటీలు సలుపజాలరనుట నిర్వివాదాంశము. అట్టి భారత ఋషిప్రోక్తములగు దివ్యములైన వ్యాయామములను మనము తృణీకరించి విస్మరించుచున్నాము. అంతకంటె కడుశోచనీయమగు విషయమెందుండునో కొంచెము పాఠకులే యోచించుకొందురుగాక!

వేలకు వేల సంవత్సరములనుండి పారంపర్యాను గతములగు భారతీయయోగవ్యాయామములను, నేడు మనము విస్మరించి యీనడించుచున్నారము. కాసి ఆవ్యాయామ ప్రాశస్త్యము, ఔత్కృష్ట్యము, పాశ్చాత్యులు సంపూర్ణముగ గ్రహించి వారి స్త్రీలనక, పురుషులనక, బాలురనక యందరును యోగవ్యాయామము నభ్యసించి యత్యంతలాభమును బడయుచున్నారు. ఆ వ్యాయామములను గురించి వారిపత్రికలలో ప్రచురించుకొనుచున్నారు. ఇకమనము వారి గ్రంథములలో మన వ్యాయామములను గురించి చదువుకొనవలసినంత దౌర్భాగ్యము మన దేశీయులకు నేటికి, పట్టినది.

మనవా రందరిలో నింకొక దురభిప్రాయము గలదు. అదేదన యోగాసనములు ఋషులు, యోగులు చేయవలసినవిగాని సంసారులు చేయవలసినవిగావని వారియభిప్రాయము. అదెంతయు సత్యమునకుదూరము.

యోగ వ్యాయామము : సర్వావయవములకును, సర్వాంగ ప్రత్యంగములకును రక్తప్రసారము చక్కగ జరిపి ప్రతియవయవమును ఆరోగ్యవంతముగ నొనరించి మేధస్సు, తేజము, సౌందర్యము, మేనిమిసిమి, వన్నెకలిగించి మంచి వీర్యవంతులుగ మానవుల నొనరించును. ఈవ్యాయామములు స్త్రీలుచేయవచ్చునాయని అనేకమారు అనేకులు ప్రశ్నించిరి. ఈవ్యాయామములు స్త్రీలకు పెట్టినదిపేరు.

ఈవ్యాయామములవలన లాభము అనేకములు. దేహము పజ్జితబల్యమై ముఖకాంతి యినుమడించును. దేహసౌష్ఠ్యము పటుత్వము వృద్ధిబొందును. నేడుస్త్రీలలో సాధారణముగ కనబడుచున్న రోగములు, రుగ్మతలు మాయమగును. కొన్నివిధములైన గొడ్డాలితనములు (Sterility) మాయమగును. ముట్టులోనికడుపు నొప్పి తగ్గిపోవును. ఆరోగ్యానందములు గలిగి నేడుబలహీనత వలన కలుగుచున్న గృహ కలహములు చాలావఱకు తగ్గిపోవుననుటలో నేమాత్రమును సందియములేదు. మనశ్శాంతికలుగును. జ్ఞాపకశక్తి యినుమడించును. మందత మాయమగును. జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును. సర్వరోగములకును సుూలకారణమైన మలబద్ధకము నశించును. ఈవ్యాయామములవలన దేహస్థూలత తగ్గి తేలికయును, లాఘవమును గలుగును. ఈ ఆసనములవలన సనేకరోగములు తగ్గిపోవును.

ఇవియేకాక యింకొక వ్యాయామము కలదు. అది యేదియన సూర్యసమస్కారములు.

సూర్యసమస్కారములు శాస్త్రోక్తముగ నొనరించినచో సర్వరోగములును నాశనమగును. సూర్యసమస్కారములలో, చిత్తైకాగ్రత, దేహపరిశ్రమ, నేర్పు, అన్నియును మిళితములై యున్నవి. ఇవిచూచుటకు మిక్కిలి తేలికగ కనుబడినను చాలమేళ్లను కలిగించును. ఇవియును స్త్రీలకత్యంతోపయుక్తములు.

ఆసనములవలన ఆరోగ్యము, రక్తపారిశుధ్యము మొదలగునవి యొదవును. సూర్యసమస్కారము వలన, కండరబలము, పటుత్వము, కష్టసహిష్ణుత, నరములపటుత్వము, హృదయ పటుత్వము వృద్ధి నొంది సర్వాంగములకును ప్రత్యేకపరిశ్రమ కలుగును. మంత్రోత్పారణముచేత కడుపులోని నరముల కెక్కుడుపరిశ్రమగలుగును ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసనిరోధముచే నూపిరితిత్తులకు పరిశ్రమ గలిగి యవి పటుత్వమునొందును.

మఱియు ఈత (Swimming) కూడ సత్యుత్తమమైన పరిశ్రమ. ప్రతిస్త్రీయును నీత నేర్చియుండుటత్యంతావశ్యకము. అయ్యది యపాయస్థితులందత్యంతావశ్యకమగును. ఈతనేర్వకపోవుటచే నెండరెండరో నొకాభగ్న సమయములందు తమ ప్రాణములను రక్షించుకొనుటకు సశక్తులగుచున్నారు. అదియునుగాక యీత సర్వోత్కృష్టమైన వ్యాయామము. కాలువలోగాని, నదిలోగాని, సముద్రములోగాని ప్రవాహోదకమునగాని ప్రతిదినము నీదినచో చాలమేలుకలుగును. ప్రవాహోదకమున విద్యుత్ ప్రవాహము (electric currents) లుండును. అవిదేహమున కత్యంతారోగ్యవంతములు. ఇదియుకాక నీతవలన దేహమునకు తగుపరిశ్రమయగును. నీరనిన భయము, పిరికిదనము తగ్గిపోవును.

నేడుమన మింగ్గిఘయవతు లిరువదిమై స్త్రీది నటుల పత్రికలలో చదువుచునేయున్నాము. అంతదూరము కాకున్నను ఎంతయో కొంత దూరము ఈదుట నభ్యసించుట శ్రేయస్కరము. అదియునుగాక గుట్టగాని, కొండలుగాని యెక్కుటయు సత్యంతోపయు క్తమే. ఒకబిగువున దైనది నము నొకటి రెడు మైళ్లు నడచుటయు శ్రేయమేయగును.

అందువలననే మన పూర్వీకులు యాత్రలనియు, దేవస్థానసందర్శనములనియు, పర్వదినముల యందు నూరిబైటనున్న నదీస్నానములనియు సముద్రస్నానములనియు మతముక్రింద నేర్పబచిరి. కనుక నెవరైనను, నదిగాని, కాలువగాని,

సముద్రముగాని దగ్గరగనున్న వారందు నిత్యము స్నాతులై, ఈతనేర్చుకొనవచ్చును. గుట్టలుగాని, కొండలుగాని దగ్గరగనున్నచో నవి యధిరోహించవచ్చును. ఏవియు లేకపోయినచో నుదయ సాయంత్రములు పూటకు రెండు, మూడుమైళ్లు నడకయె చాలును.

కాన విదేశీయులే మన దేశీయవ్యాయామ మొనర్చునపుడు, మనము వారి పరిశ్రమకు పరుగిడనేల?

వ్యాయామమును పరిమితిగ నొనర్పవలెను. అలసి సాలసి సామస్మిలునంతవఱకు నొనర్పకూడదు. మితముగ వర్తింపవలెను.



గ్రంథస్వీకారము

1 ఆంధ్రసేవాచైరి.

ఇది వ్యాసకుటీరమువారిచే ప్రకటింపబడినది.

అడ్డోను:—వ్యాసకుటీరము-మేలుపాక, యలమంచిలి P.O. విశాఖపట్నంజిల్లా, ఖరీదు. 0 6-0 ఇది పూల్కుకేపు కి సైజున ముద్రింపబడినది. దినమునకు ఒక్కొక్కపుట ప్రత్యేకింపబడినది. ప్రతిపుటయందును అమూల్యములగు తెనుగు సామెతలు గలవు. డైరీలలో ప్రకటింపబడు వివరము లన్నియును నిందునుగలవు. వర్తకులకు ప్రతి 1కి రు. 0-4-0 లకు మాత్రమే ఇవ్వబడును.

2 ఆధునిక మానసిక చికిత్స.

గ్రంథకర్త: చిల్లరిగె సేతుమాధవరావుగారు, గవర్నరుపేట, బెజవాడ. — వెల రు 1-4-0

ప్రకృతిచికిత్సలలో నొకటియగు మానసిక చికిత్సను గురించి ఈగ్రంథము సులభశైలిలో వ్రాయబడినది. శరీరమునకురాజు మనస్సు. ఈ గ్రంథమున వివరింపబడినప్రకారము మనశ్శక్తిని వృద్ధిచేసికొనిన శారీరకముగచేయు తప్పులను నవరించుకొని స్వాభావికజీవనమును అందువలని ఆరోగ్యమును పరిమేష్వర సాన్నిధ్యమునకు మార్గమును చేరవచ్చును. ఇందు యోగనిద్ర, మానసిక చికిత్సాపద్ధతులు, ప్రాణచికిత్సావిధానములు మొదలగునవి వివరింపబడినవి. ప్రతి ప్రకృతివైద్యాభిలాషియు తప్పక చదువదగిన గ్రంథము.

ఆ రో గ్య ము క లి గి న ది

వైద్యములలో కెల్ల నుత్తమోత్తమమైనదియు, సర్వులు ఆచరించ దగినదియు, నిగుపేదలకు పెన్ని ధియు, సర్వకాలములయందు చేయదగినదియు ప్రకృతి వైద్య మొక్కటియే.

నాకొమార్తై చి॥ సా॥

వెంకట్రామమ్మకు, 12 వత్సరముల వయస్సు. ఇప్పటికి ముమారు 4-5 సంవత్సరముల నుంచి నిరంతరము వేడిగలిగి శరీరము కాంతివిహీన మైయున్నది. కడుపులో శూల, తలనొప్పి, ఎప్పు కూడా యుండేదివి. కొన్నిదినంబు లాయు ర్వేదాపథంబు లిప్పించితిమి. గానికించిన్నాత్ర మైనను సుగుణము కా నిప్పించలేదు. అంతట మాకు సమీపమున నున్న శ్రీ మునులతోట (మోర్టోట) యోగా శ్రమ ప్రకృతిచికిత్సాల యాది స్థాపకులగు శ్రీ యోగి రాఘవేంద్రగారి



మునులతోట యోగాశ్రమ అధిపతులగు
యోగి రాఘవేంద్రగారు
వీరు తమ ఆశ్రమమున ఆనేక రోగుల కుచితముగా
ప్రకృతి వైద్యము చేసి రోగనిర్మూలము చేయు
చున్నారు. వారికి మా అభినందనములు.
—సంపాదకులు.

ని దర్శించి వారీయనుమతి ప్రకారం ఒక నెల పదు నైదురోజులు తొట్టిస్నానమును ఇరువదినాల్గు దినంబు లుపవాసంబును చేయించితిమి. తొట్టి స్నానము చేయురెండవ వారములో నెడమచేవి సామీప్యమున కురుపులేచి ఒక నెల రోజులకు చితి కినది. అప్పటి కదియేదో సామాన్యమగుకురుపు గాభావించితిమి. ఉపవాసానంతరము కూడా అదే విధముగా చీముకారుచుండుటవల్ల దానికి ప్రత్యే కముగా మట్టిపట్టీలు, బాష్ప, ఉపశమన స్నాన ములు చేయించుచుండిరి. అప్పుడు కొంద రాయు

ర్వేద వైద్యులు చూచి అది వాల్మీకమనియు, శంఖవాతమనియు చెప్పిరి. డాక్టరు పుచ్చా వెంక ట్రామయ్యగారు క్షయవ్యాధికి సంబంధించిన వణమని చెప్పిరి. నేనూచాలా అద్వైతపండితని.

అంత రాఘవేంద్రగారు ఇంతకంటే చేయదగిన ఉత్తమ చికిత్స వేకులేద ని వైద్యముచేయుచూ నాకు ద్వైతము చెప్పి కొన్నిదినంబులు తొట్టి స్నానమును, సూర్య కిరణ స్నానమును చే యించిరి. ఇప్పటికి కు సు నిశ్శేషముగా పో యినది. కాంతిహీనమై కన్నపైడి నా తనయ శరీర మిప్పుడు కాంతి వంతమై కనులకు విం దొనర్చుచున్నది. ఆరో గ్యహీన యగు నా తనూజనారోగ్యవతిగా జేసిన శ్రీయోగి రాఘ వేంద్రగారికి నామనః పూర్వకవందనము లా చరించుచుంటిని. నేను

కూడా కొద్దిరోజులలో ప్రకృతిమాతనాశ్ర యించి రోగవిముక్తుడనగుటకు మునులతోట యోగాశ్రమ ప్రకృతి వైద్యాలయమునకు వెళ్లెదను.

సహోదరులందరును ప్రకృతి చికిత్సనే యాచ రించి రోగవిముక్తులయ్యెదరని నమ్ముచున్నాను.
ఇట్లు,

యేర్లగడ్డ వెంకటరత్నం చౌదరి,
విశ్వేశ్వరం గ్రామమున్సిగ్

27-11-1935.



ఉ ప వా స ము

కొరిపెల్ల వెంకటామయ్య చౌదరిగారు

నాకు సుమారు 40 సంవత్సరములు ఉన్నవి. ఇంచుమించుగా చిన్నతనమునుంచి వుబ్బన వ్యాధివుండి, అనేకనష్టకష్టములు పొంది తుదకు దైవానుగ్రహమున ప్రకృతిమాతను సేవించి పరిపూర్ణారోగ్యవంతుడను కాకపోయినను బ్రతుక గలిగితి నని మాత్రము యీ పత్రికాముఖమున తాము చదివియుందురు. మానవకల్పితములగు సమస్తయంత్రములును భగవన్నిర్మాణమగు మానవయంత్రమునకు యేమాత్రమున్నూ సాటి రానేరవు. మానవకల్పితయంత్రములు వేరు వేరుగా విభజించి మరమ్మత్తుచేయ ననువుగలిగి అందుకు తగిననేర్పరి (డ్రైవరు)కి స్వాధీనమయి వుండును. భగవన్నిర్మాణమగు మానవయంత్రము మాత్రము అట్లుగాక దానికదే స్వాభావికముగా బాగుపడు నేర్పరితన మిమడియున్నది. అందుకు అనుగుణ్యముగా మనము విశ్రాంతిమాత్రము యిచ్చి కాపాడుట మనవిధి. దీనికే ఉపవాస చికిత్స అని పేరు. కొందరు డాక్టరులు మానవయంత్రమునుగూడా అవయవ విభేదము చేసి మందులతోను, శస్త్రములతోను బాగుచేయుచుందురుగాని అది అస్వాభావికము. మానవుడు ఆహార విహార నిద్రా మైథున ప్రక్రియా నియమముల నుల్లంఘించనిచే యెట్టివ్యాధియు రానేరదని ఆరోగ్యశాస్త్రవేత్తల అనుభవ ప్రసిద్ధము. నేను యించుమించుగా 2 సం॥ రములనుంచి అపక్వాహారము సేవించుచున్న వాడనయినప్పటికిన్ని పైస తెలిపిన నియమముల నుల్లంఘించుటవల్లనే

తిరిగి కొద్దిగా ఉబ్బనవ్యాధి కనిపించినది. కాని యీసారి మునుపటియట్లుగాక రాక్షసాహార సేవనమున్నూ, అందువలన కలుగు వికృతాకారమున్నూ, వ్యాధులున్నూ అనుభవమువలన తెలిసి కొనుటయేగాక అయినవల్లి ప్రకృతిశిక్షాశిబిరములో శ్రేయత డాక్టరు పుచ్చా వెంకటామయ్యగారి సేవవలన పూర్తిగా గ్రహింపగలిగితిని. అట్టి శిబిరవాసములున్నూ, అట్టి మహనీయుని దర్శన స్పర్శన బోధామృతరసములున్నూ యే అనారోగ్యవంతుని ఆరోగ్యవంతునిగా చేయకపోవును? ఎట్టి అజ్ఞానికి జ్ఞానబోధ కలుగకుండును? ఎట్టి తిండిపోతుకు స్వల్పాహార మలవడకుండును? ఎట్టి తామసాహరికి సాత్త్వికాహార మలవడకుండును? ఏమహాపాపికి మోక్ష సామ్రాజ్య మలవడకుండును? శ్రీవారు ముఖ్యముగా నన్ను ముఖవైఖరి పరీక్షచే చూచి నేను అపక్వాహారినైనను ఆహారఛరిమితి మించిపోవుచున్నదనిన్ని, నాకు అందువల్ల ఆరోగ్యముకలుగ నేరదనిన్ని, ముఖ్యముగా దఫాకు యేడురోజులు చొ॥ తప్పకుండా ఉపవాసములు చేయుచుండుట అవసరమనిన్ని, నాభి వక్రసారి అయిన ఆరగట్ట వలయుననిన్ని, ఆహారఛరిమితి తగ్గించవలసినదనిన్ని, అపరిమితాహారముకూడా అనారోగ్యమేననిన్ని మొదలగు సూత్రములు కొన్ని చెప్పి నన్ననుగ్రహించిన వారైరి. ఈ సారి తప్పక శ్రీ వారు చెప్పినచొప్పున వారమురోజుల ఉపవాసమును పూర్తిచేసి కొద్దికాలములో నేను

పొందిన ఆరోగ్యానందములకు మేరలేదు. ఉపవాసములు చేయువారికేగాని యిట్టియుపవాసము మొక్క ఆనందారోగ్యములు బోధపడనేరవు. కాబట్టి అనారోగ్యవంతు లెల్లరు జిహ్వాకుదాసులై తిండిపోతులై తమకు వున్నదిగదా యనియు లేదా తిన్నదే లాభమనియు దురాశా పీడితులై యెడతెరపలేకుండా తెగదిని అనారోగ్యవంతులు గాకుండురుగాక. జీర్ణశక్తికి మించి పొట్టకు మించి తిని శరీరయంత్రమును పాడుజేసికొనకుండురుగాక. ఉపవాసముమాత్రము ప్రారంభ

ములో 1-2 రోజులు యోగకట్టినయెడల క్రిమముగా దానియంతట అదియే పూర్తిచేసికొనును. రోగికి లంఘనములు పూర్తియై పథ్యమునకు యెట్లువచ్చునో అట్లే ఉపవాసము ఆరోగ్యమునుపొంది ఆహారముచకు అనుకూలమై చూపట్టు కొన్నిలక్షణములు కనిపించును. ఉపవాసమునుగురించి సంపూర్ణముగా తెలుసుకొనగోరువారు, ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడకువ్రాసి ఉపవాసచికిత్స అను గ్రంథము గమనింపగోరెదను.



పాముకాటుకు ప్రకృతివైద్యము.

ఈనెల మొదటితేదీ సాయంకాలము ౧౦7-15లకు 24 కట్లు గలిగినపాము మా యింటిదగ్గరనే నా ఎడమకాలి నాల్గవేళ్ళను కరచినది. ఈ క్రిందివిధముగా చికిత్స యాచరించి మృత్యువదన గహ్వరమునుండి బయల్పడితిని.

ఆనాటిరాత్రి పాముకరచిన వెంటనే ఆ భాగముపైన కట్టుగట్టి బాగుగా నీటితోకలిపిన మట్టిని పైవరకు మందముగా వేయించితిని. పదినిముషముల కొకపట్టీచొప్పున మూడుపట్టీలు వేసితిని. తరువాత దేహమంతటను బాగుగా ఆవిరిపట్టి చన్నీటిస్నానము చేసితిని. అటుపిమ్మట అరగంట తొట్టిస్నానముచేసి కొంతసేపు వ్యాయామము చేసితిని. ఇంతలో నామిత్రులు నీలి వర్ణోదకమును తెచ్చిరి. ఆ నీటిని పావుగంట కొకసారి

బొన్నుచొప్పున మూడుబొన్నులు త్రాగితిని. పిదప యెనిమా చేసికొంటిని. నాకు యేమిటా బాధకనుపింపక సుఖముగానేయున్నది. ఆ రోజు నూనె మరుసటిదినమును ఉపవసించి పూర్తి ఆరోగ్యమును జెందితిని.

కావున సదయులగు నోపారక మహాశయులారా! ప్రతివిషయమందునూ ప్రకృతిచికిత్సయే పరమావధియని నమ్మి ఆరోగ్యము బాంధవరని విశ్వసించుచున్నాను.

ఇట్లు,
యేర్లగడ్డ రాఘవయ్య,
సింగుపాలెం, కేపల్లెతాలూకా,
16—10—1935.

లోకలుబోర్డు — (మానవత్తిక).

ఇందు లోకలుబోర్డు తీర్పులు, హక్కులు అన్నియును ప్రకటింపబడును. సంపాదకులు చాగంటి శేషయ్యగారు లోకలోబోర్డులవారు అందరును తెప్పించుకొనునట్లు అనుజ్ఞ పొందబడినది. సం||ర చందా రు. 3-0-0 లు.

లోకలుబోర్డుకార్యాలయము, కపిలేశ్వరపురం. (తూర్పు గోదావరిజిల్లా).

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	శల	శల
	ఇతరులకు	చందాదారులకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లవర్ణము	0 12 0	0 8 0
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలవృత్తము	0 2 0	0 1 0
అదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	శల	శల
	ఇతరులకు	చందాదారులకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వైద్యకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
	చందాదారులకు	3 0 0

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు బెజవాడ

ఈపరిషత్తు ప్రకృతి వైద్యులను తరిఫీయించుచేసి బిరుదుల నొసంగును. ప్రతి సంవత్సరమును శిక్షా శిబిరముల నేర్పరచి అందు విద్యార్థులకు పరీక్షల నేర్పరచి చికిత్సాపద్ధతుల అనుభవమును ప్రత్యక్షముగ (Practical Training) నేర్పింప చేయును.

విద్యార్థులకు విద్య, ఆహారము ఉచితము. 11 నెలలు ఇంటివద్ద చదివికొని, 1 నెల ప్రత్యక్ష శిక్షణ నొందవలెను. పూర్తి వివరములకు:—ప్రకృతి ఆఫీసుకు వ్రాయుడు.

ప్రకృతి చికిత్సా పరికరములు

అదిత్య పేటిక, వర్ణకేంద్రీకరీకరణము, తొట్టిస్నానపు తొట్టు, ధర్మామీటర్లు, యెనిమాడబ్బాలు, గ్రాహము రొట్టె పెట్టెలు, రంగు అద్దములు, నీసాలు, సెల్లాఫోను (రంగు) కాగితములు, స్పాంజి మొదలగు ప్రకృతి చికిత్సకు వలయు పరికరము లన్నియును మావద్ద దొరుకును.

అడ్రసు—ప్రకృతి స్టోర్సు,
ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

SUREST WAY TO

HEALTH, HAPPINESS

Physical,
Mental,
Spiritual.

READ

INDIAN NATUROPATH

AN English Monthly expounding the philosophy of Naturism and several systems of Nature Cure.

Annual Subscription Rs. 1-8-0

For full particulars apply to:—

Manager, INDIAN NATUROPATH,
BEZWADA.

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి బెజవాడ.

కొత్త కూర్పు.

తొట్టి వైద్యము

సచిత్రము.

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందుజేర్పబడి నూతన ఘక్కిన ముద్రింపబడినది. మా నే మహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖ్యైఖిరీవిద్య, రోగారోగ్యవిశేషము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు జేర్పబడినవి.

70 పటములు. 34 అధ్యాయములు.
400 పుటలు.

ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు. 2-8-0.
ఇతరులకు రు. 3-0-0

750 పుటలు.

సునిశిత వైద్యము

100 చిత్ర
పటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D, L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన
సు ప్ర సి ధ్ధ వై ద్య గ్రం థ ము నకు
డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణచికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన విషయము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలిక్రోబైండు 1 కి వెల 4—8—0. | చందాదారులకు తగ్గింపు
నిండుతోలు ఫ్లెగ్జిబిల్ బైండు ,, వెల 5—0—0. | ప్రతి 1-కి రు 1—0—0.
పోస్టేజి ప్రతి త్యేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

సంకల్పరచందా
రు 3-0-0.

ప్ర కృ తి

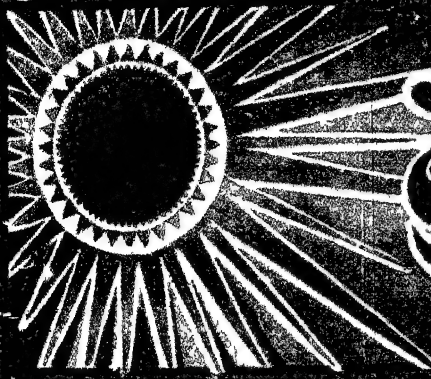
మాదిరిసంచిక
రు 0-4-0.

ఆరోగ్య విషయక సచిత్ర వైద్యమాసపత్రిక.

ఇది మానవుడు సత్కార్యారోగ్యవంతుడుగ నుండుటకును రోగములను రాకుండునట్లు చేయువిధానములకు గొన్నియున్నవన్నిన తరువాత మందు, శస్త్రచికిత్సలకు లొంగని వ్యాధులను సైతము నీరు, గాలి మట్టి, సూర్యకిరణములు, స్వాభావికాహారము, యోగవ్యాయామము, ఉపవాసము, విద్యుత్ప్రాయిత్యము మొదలగు సహాయమున నిశ్చేషముగ కుదుర్చువిధానములను తెల్పును. చందాదారులకు ప్రకృతి వైద్యపు సకములన్నియు తగ్గింపు ధరల కీయఁడును.

అన్నిచోట్లను యేజంటలు కావలెను.

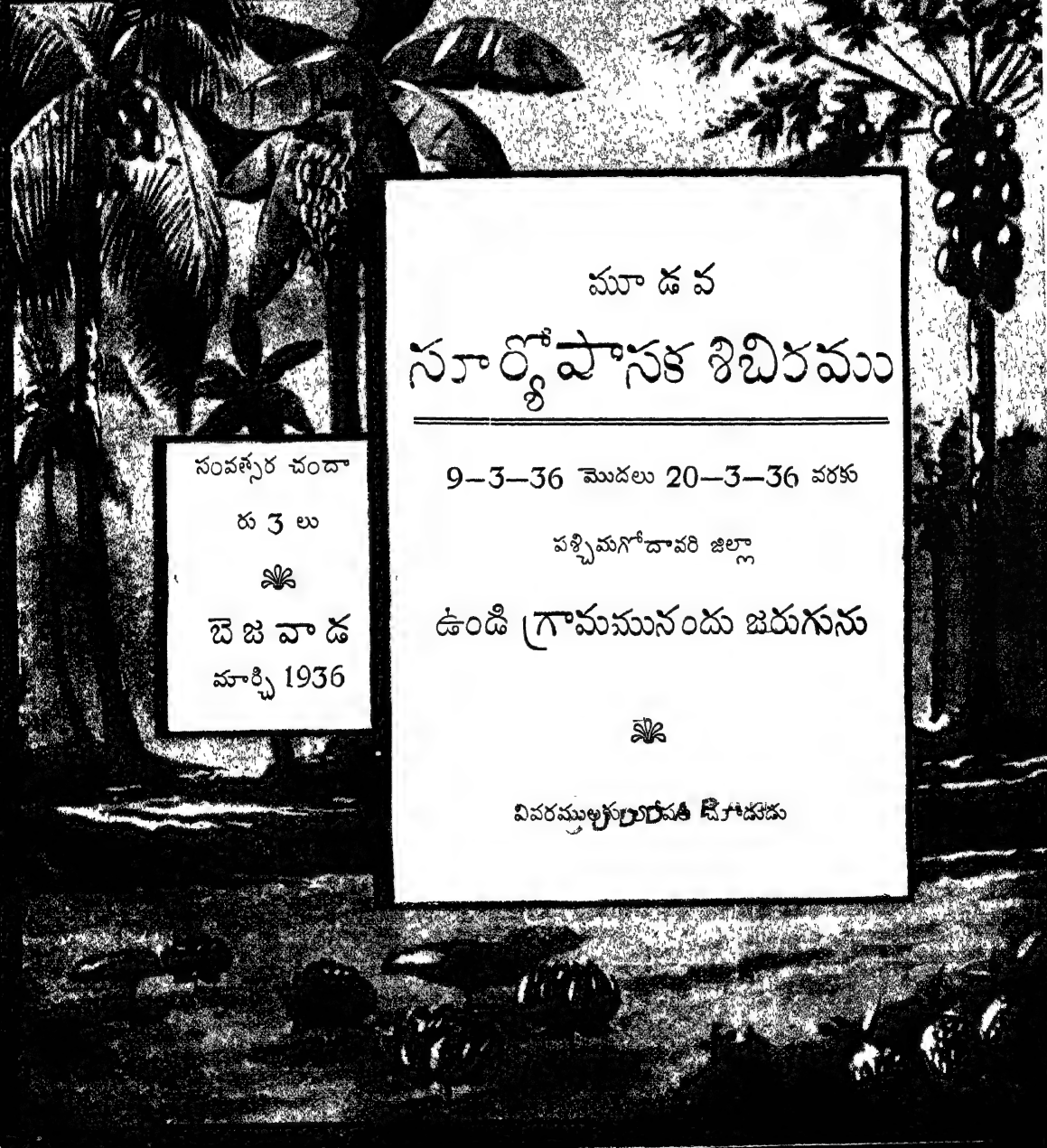
వివరములకు :—మనీజరు, ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.



ప్రకృతి



సచిత్ర సహజ ప్రైద్య మాస పత్రిక



మూ డ వ

సూర్యోపాసక శిబిరము

సంవత్సర చందా

రూ 3 లు



బె జి వా డ

మార్చి 1936

9-3-36 మొదలు 20-3-36 వరకు

పశ్చిమగోదావరి జిల్లా

ఉండి గ్రామమునందు జరుగును



వివరములగుటకు డి.జి.ఆర్.కు

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు					
	వెల	వెల		వెల	వెల
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు		ఇతరులకు	చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0	మహాశోగము	0 8 0	0 6 0
ప్రాథమికభాకరం	2 0 0	1 8 0	పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0	కలుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0	బొప్పెదవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
వర్షచికిత్స	0 6 0	0 4 0	టీకాలననేమి? డాక్టరఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
వర్షవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0	అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
వర్షవైద్యము	0 5 0	0 4 0	తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
			తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0
జలచికిత్సాగ్రంథములు			ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు		
తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0	స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
లక్ష్యజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0	ఆరోగ్యదర్శము	0 8 0	0 7 0
నైషియ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0	ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు		
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0	3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0	శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0	ఆరోగ్యము - కామేచ్చ	0 3 0	0 2 0
ఉష్ణపానము	0 6 0	0 4 0			
కూనేమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0			
జస్తుచికిత్స	0 10 0	0 8 0			
ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు			వివిధచికిత్సాగ్రంథములు		
నిర్విచారభావిజీవనము			దీప్లరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
(కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0	ప్రాకృత చికిత్సార్థములు		
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0	1 భాగము	1 8 0	1 0 0
డిటా 2 భాగము	0 4 0	0 3 0	2 భాగము	1 4 0	0 15 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0	3 భాగము	1 8 0	1 0 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0	4 భాగము	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0	5 భాగము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0	6 భాగము	0 6 0	0 4 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0	7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఆహారసమ్మేళనలపు గోల	0 2 0	0 1 0	ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0	జస్తుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
జ్వరచికిత్స	0 4 0	0 3 0	ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
అపక్వశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0	జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
			యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
దురభ్యాసఖండనములు			సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
జీవహింస	0 4 0	0 3 0	రక్తిప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0	స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
			వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

అడగిను—మేనేజరు ప్రకృతి బెజవాడ.

ప్రకృతి

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౯	మార్చి 1936	సంచిక 3
------------	-------------	---------

విషయసూచిక

1. 31వ సూర్యోపాసక శిబిరము	67	6. దేహవ్యాయామ పాఠములు	82
2. ఆరోగ్యగోష్ఠి	68	7. పచ్చి జీడిపప్పుచేయుట	89
3. ప్రకృతి గృహవైద్యము	73	8. మానవుడు మాంసాహారియూ	92
4. మెక్ ఫెడనుగారి స్వీయచరిత్ర	78	9. ప్రకృతిస్థాదు	95
5. శ్రీయోగాశ్రమతృతీయవార్షికోత్సవము	81		

కింగ్సు లా వర్తమాని

ప్రకృతి గురువారమును వెలువడు వారపత్రిక.

ఇందు చెన్నపట్టణము వగయిరా యేడుహైకోర్టులవారి వలన జారీకాబడేటటువంటిన్ని ఇంగ్లీషు భాష తెలిసి నటువంటివారికిన్ని, తెలియతగ్గ అన్ని సివిలు, క్రిమినలు, రివిన్యూ తీర్పులయొక్క సారమున్ను, మద్రాసు ఇన్స్టిట్యూట్ లాండుఆక్యుపయినిన్ని, గ్రామఉద్యోగస్థుల ఆక్యుపయినిన్ని చెన్నపట్టణము హైకోర్టువారివలన జారీచేయబడు అన్ని తీర్పులయొక్క సారమున్ను, దేశములోని వింతలున్నా మిగుల సులభతైలిని దేశరివాజుమాటలతో ప్రచురింపబడును.

సంవత్సర చందా రు 3/-లు. చందాధనము దరఖాస్తుతో పంపబడవలెను.

కమిషనుపయిని యేజంటు కావలయును.

అడ్రెసు:—

కింగ్సు అండ్ కంపెనీ - లా పబ్లిషరు

P. O. Box. No. 9, విశాఖపట్టణము.

ఉచితము - సునిశిత వైద్యము

ప్రకృతి పత్రికకు ఎనిమిదిమంది చందాదార్లను చేర్పించినవారికి రు 4-8-0 ఖరీదుచేయు సునిశిత వైద్యము ఉచితముగా నీయబడును. చందాదార్లను యెనిమిదిమందిని ఒక్కమాత్రే చేర్పించ నవసరము లేదు. చేర్పించువారియొక్క ఖాతాను ఒకదానినివర్గించి వారు చందాదార్లనుచేర్పించి నపుడెల్ల వారి ఖాతాలో లెక్క వ్రాయుచుం దుము. ఎనిమిదిమంది చందాదారులు వచ్చిన తరువాత వారికి సునిశితవైద్య పుస్తకమును బహుమతిగా పంపుదుము. ఇట్టి అపూర్వఅవకాశమును పోగొట్టుకొనకుడు.

మేనేజరు, ప్రకృతి, బెజవాడ.



య రా॥ చంద్ర రావు గారు,
ఉప్పలూరు, ఉండి P. O.
ఓ-వ సూర్యోపాసక శిబిర ధర్మకర్త.

ఆంధ్ర ప్రకృతిధర్మ పరిషత్, బెజవాడ.

3 వ సూర్యోపాసక శిబిరము

పడమటి గోదావరిజిల్లా భీమవరంతాలూకా ఉండిగ్రామపరిసరమందలితోటలయందు 9-3-36నుండి 20-3-36 వరకు ఆతేదీలకుసరియగు యువనామసంవత్సర ఫాల్గుణబహుళ ౧ మొదలు ౧౨ వరకు జరుగును. తామెల్లరు విచ్చేసి యాగమును జయప్రదముగా జరుపపార్థితులు.

శిబిరధర్మకర్త : మ. రా. శ్రీ యర్రా చంద్రారావుగారు
 శిబిరఉద్ఘాటకులు (Opener) } మ. రా. శ్రీ ఆకుల నరసింహారావు నాయుడుగారు,
 ఆహ్వాన సమూహ్యులు } B. A. L. T, డిప్యూటీ ఇన్స్పెక్టరు ఆఫ్ స్కూల్సు.
 శిబిర ప్రోత్సాహకలు } 1 మ. రా. శ్రీ జ్యోస్యుల శ్రీరామమూర్తిగారు
 సూర్యనమస్కార ప్రచారకులు.
 2 మ. రా. శ్రీ డాక్టరుకస్తూరి శుర్గాగణపతిగారు, యల్.యం.పి.

ఈ శిబిరమునందు సౌరయాగము పన్నెండు దినములు జరుపబడును. సూర్యనమస్కారములు నేర్పబడును. వర్ణవైద్యము బోధింపబడును. సూర్యకిరణ చికిత్సలో నలహా లివ్వబడును. రోగులు చికిత్స పొందవచ్చును.

శిబిరమునకు రాదలచినవారు అధఃశయనము, బ్రహ్మచర్యము, ఫలాహారము నవలంబించి శిబిరాధిపతి యాజ్ఞలలో మెలగుచుండవలెను. వారు తమవెంట వస్త్రములను, 1 చాకు, లాంతరు, 2 చెడ్డీలు, 2 అంగవస్త్రములు, త్రాగుటకు ఫలాహారమునకు పాత్రలు తెచ్చుకొనవలెను. శిబిరమున మృణ్మయపాత్రలు, వండనిపదార్థములు మాత్రమే ఇవ్వబడును. దరఖాస్తులక్కరలేదు. సూర్యనారాధించుటకు ఆటంకములేనివా రెల్లరును సూటిగా శిబిరమునకు 8-3-36 సాయంత్రమునకే చేరుకొనవలెను. శిబిర స్థలమునందు వంట చేసేకొనగూడదు.

శి బి ర ము న కు మార్గము.

శిబిరమునకు రాదలచినవారు ఉండిరైల్వేస్టేషనులో దిగి సత్యమువద్దకు రావలెను. ఉండి స్టేషను యం. యస్. యం. రైల్వే మీటరుగేజునందు గుడివాడ-భీమవరములైనులో నున్నది.

(1) గుంటూరు, మద్రాసు, హైదరాబాదువైపువారు బెజవాడ వచ్చి అచటనుండి గుడివాడ మీదుగా భీమవరము వెళ్లుబండి యెక్కవలెను.

(2) రాజమండ్రివైపునుండి వచ్చువారు తాడేపల్లిగూడెంలో దిగిన, మోటారుబస్సులు సిద్ధముగ నుండును. ఉండికి చార్జి 0—8—0.

(3) కోనసీమవారు నర్సాపురముమీదుగా రైలుమీదగాని కోడేరురేవుద్వారా డ్రైరక్టుగాగాని ఉండికి రావచ్చును. కోడేరురేవునుండి ఉండికి కారుగలదు. చార్జి 0—12—0. నర్సాపురంనుండి రైలు చార్జి 0—8—0.

బెజవాడ,

పుచ్చా వెంకట్రామయ్య,

శి బి ర ధి ప తి.



టీకాలు వేయుట

మా కీ క్రిందిజాబు చేరినది.

—పలివెల 7-2-36

నేను ప్రకృతి ననుసరించి జీవించుచుంటిని. నన్ను మరల టీకాలు వేసుకొన వలసినదనియు నాముగ్గురు పిల్లలకును టీకాలు వేయించవలసిన దనియు కొత్త డేటవాక్సినేటరు నాకు రెండు నోటీసులు యిచ్చినాడు. నేను టీకాలవల్ల చాలా అనర్థము కలదనియు, టీకాలవల్ల యేవిధమైన ప్రమాదములు కలుగవని హామీ యిచ్చినయెడల నేను నాపిల్లలను టీకాలు వేసికొందుమనియు జిల్లా ఆరోగ్యశాఖాధికారికిని మేజిస్ట్రేటుగారి కిన్ని పిటిషనులు యిచ్చితిని. మేజిస్ట్రేటుగారుగాని జిల్లా ఆరోగ్యశాఖాధికారిగాని యేవిధమైన సమాధానమునూ యివ్వలేదు. మేజిస్ట్రేటుగారు రు 10/-లు జరిమానా వేసినారు. తిరుగ యిప్పుడు టీకాలు వేసుకొనుమని నిర్బంధము చేసినయెడల యిది వరకు జరిమానా యిచ్చి యుంటిమి గాన తిరుగ టీకాలు వేసుకొన నక్కరలేదని High Court తీర్పు ఉన్నట్లు వినియున్నాను. అట్లున్నయెడల దానికాపీ నేను తెప్పించుకొనవలసి యున్నది. కాన తమరు నాయందు దయయుంచి వివరముగా జవాబు దయచేయించ వలయును. అట్లు కానియెడల మేము చేయవలసిన దేమి?

దేవులపల్లి అప్పారావు పలివెల
తూర్పుగోదావరి జిల్లా.



సంపాదకుడు.

ఇట్టివే మావద్ద యింకను అనేకజాబులు గలవు. 1920 సంవత్సరములో మనరాసు శాసనసభ వారు తయారుచేసిన టీకాల శాసనమున్నూ, దానికి యీమధ్య జోడించిన అమెండుమెంటున్నూ కలిపినయెడల టీకాలనుండి మన పిల్లలను ఎడ్వర్డు చక్రవర్తిగారు గూడ తప్పింపజాలరు. మనకు సామర్థ్యమున్నయెడల శాసనసభ్యులను దర్శించి శాసనమును మార్పించుకొనవలసిన దేగాని అంతవరకును మన పిల్లలను టీకాల శాసనము వేటాడకమానదు. దానినుండితప్పించుకొనవలయునన్న, వారు విధించునంత జరిమానా చెల్లించుచుండుటకన్న మార్గాంతరము కాన్పించుట లేదు. ఒకతూరి జరిమానా చెల్లించిన వారినిగూడ యిప్పటి శాసనము వదలిపెట్టదు. టీకాలు వేయించుకొనక ప్రస్తుత పరిస్థితులలో తప్పనట్లే కాన్పించుచున్నది.

1928 సం॥ జులై నెలలో వెలువడిన ఆంధ్ర్రాస్ కమిటీ రిపోర్టు - రోలెస్టన్ కమిటీ రిపోర్టులలో టీకాలు నాలుగు వేయరాదనియు; మనిషికి ఒక్కొక్క టీకాయే వేయవలయుననియు;

అదివనను చాల చిన్నదిగా నుండవలయు ననియు, అందుకు వాడునట్టి టీకారసము చాల బలహీనమైనది (Very diluted) గా నుండ వలయు ననియు వాసియున్నారు ఇంత వరకు మనము టీకాలవారిని ఒప్పింపవచ్చును. ఒప్పుకొనకపోయిన యెడల మేజిస్ట్రేటుగారికి ఈ సంగతి విన్నవించి అట్లే టీకాలవిషమును తగ్గించు

కొనవచ్చును. దీనికి సంబంధించిన కరపత్రము లను ప్రకృతి ఆఫీసునుండి ఉచితముగా బడయ విచ్చును. పోస్టేజీకొరకు మాత్రం రు 0-2-0 పంప వలెను. మీమీద కేసు దాఖలుఅయినప్పుడు మేజిస్ట్రేటుగారు విచారించుటకు నిరాకరింపని యెడల కావలసిన సముజాయిషీని మేము సప్లయ చేసెదము. మాకు సమను చేయింపవచ్చును.

టీకాలు వేయుటచేత చెడినవారు



గుంటూరు బ్రాడ్‌షీట్ కాపురస్తురాలు కాటా లక్ష్మీదేవి కుమారుడు భుజంగము 13 నెలల వయస్సు. 11 నెలల వయసునందు కడిచేతిమీద రెండు టీకాలు వేయబడెను. వేసిన రెండవనెలలో తల, ముఖము, కళ్లు, కుడిచేయి మోచేతివరకు కురుపులు పగలవేసినవి. డాక్టరు రామచంద్ర రావు, యం. బి. బి. యస్. గారు మందు నిచ్చినారు. నెలరోజులకు నయమైనవి. ఇప్పటికిని కుర్రవాడు కోలు కొనలేదు.

గుంటూరు, } కాటా లక్ష్మీదేవి,
12-8-33. } యెడమచేతి బొటనవేలి ముద్ర.

పి. ఆంజనేయులుగారి కుమారుడు

కోదండరామశాస్త్రి, దంతలూరు.

టీకాలు వేసిన తరువాత 6 మాసములవరకును ఉసిరికాయ లంత బొబ్బలులేచి చాల బాధపడెను. తరువాత ప్రకృతి తైద్యముతో నవి తగ్గినవి. దేహముమీది బొబ్బ లిందు గాననగును.

ఆండ్మాన్ కమిటీ—రోలెస్టన్ కమిటీ

లండన్ హాస్పిటల్ లో వైద్యులగు ప్రొఫెసర్ హ్యూబర్ట్ యం. టర్నబుల్ అను వారును, లండన్ విశ్వవిద్యాలయమున పండితులును మిడిల్ సెక్స్ హాస్పిటల్ లో వైద్యులును అగు ప్రొఫెసర్ జేమ్స్ మెక్ ఇన్ టోమ్ గారును, టీకాలు వేసినంతనే కొండరు (Encephalo Myelettis) అను మెదడుసంబంధమగు దుర్భరవ్యాధిచే మరణించినట్లు గుర్తించిరి. తరువాత శవపరీక్ష చేసియు ఇతర విధముల పరిశోధించియు టీకాలే ఆదుర్భర వ్యాధి గలుగుటకు కారణమని నిరూపించిరి అట్లు మరణించినవారి మెదడునందు టీకారసము శవ పరీక్షయందు వారు గుర్తించిరి. 1912 సం॥ మున ప్రొఫెసరు టర్నబుల్ యిట్టి కేసు నొక దానిని గుర్తుపట్టెను. 1922 సంవత్సరములో యిట్టివి యింకను నాలుగు కేసులు కనిపెట్టబడెను. 1922 సంవత్సరమున వారి సంగతులను బ్రిటీషు పార్లమెంటులోని ఆరోగ్య శాఖాంగ మంత్రీ కెరుకపరచిరి.

బ్రిటిష్ పార్లమెంటు యీ సంగతులను సంపూర్ణముగా విచారించి ఒక నివేదికను తయారు చేయవలసినదని 1923 సం॥ నవంబరునెలలో ఆండ్మాన్ కమిటీని యేర్పాటుచేసిరి. 1925 సం॥ మేనెలలో వారి నివేదిక పూర్తియైనది. దాని మీద పార్లమెంటువారు 1926 సం॥ 4వ ఫిబ్రవరి తారీఖున రోలెస్టన్ కమిటీని యేర్పాటుచేసి పై సంగతులనే తిరిగి విచారించవలసినదిగా ఆజ్ఞాపించిరి. వారిద్దరి రిపోర్టులు 1928 సంవత్సరము జూలై నెలలో బహిరంగపరచబడినవి. ఈ కమిటీల లోనిసభ్యులందరును అల్లోపతి(ఇంగ్లీషు) వైద్యము నందు పరిపూర్ణమైన పాండిత్యము కలవారే; వారందరును టీకాలవలన మృత్యుచిక్షము జయింపబడుననే విద్యనే అభ్యసించి అదే నమ్మకముగల

వారు. టీకాలవలన యెట్టి అపకారమును గలుగదనే నమ్మకమును గలవారేను; ఏమాత్రము సావకాశమున్నను టీకాల నిందించుటకు యిష్టపడనివారే; అయినప్పటికిని వారి పరిశోధనా ఫలితము అన్యథాగా తేలినది.

ప్రొఫెసర్ మెక్ ఇన్ టోమ్ ఆండ్మాన్ కమిటీలో సభ్యుడు. 1926 సంవత్సరములో మెక్ ఇన్ టోమ్ గారును టర్నబుల్ గారును కలసి టీకాలు వేసిన తరువాత ఎన్ సెఫెలో మైలెటిస్ (Encephalo Myelettis) అను వ్యాధి గలిగి మరణించినవారి వృత్తాంతములు యేడింటిని సంపూర్ణ వివరములతో ప్రచురించిరి.

ఆ వృత్తాంతములు British Journal of Experimental Pathology అను ఇంగ్లీషువైద్య పత్రికలో నివేదింపబడినవి. అవే వృత్తాంతములు Lancet అనే పేరుగల వైద్యపత్రికలో 1926 సంవత్సరము 4 సెప్టెంబరు సంచికలో యెత్తి వ్రాయబడినవి. 1928 సం॥ వత్సరం 15 సెప్టెంబరు తారీఖున వెలువడిన Lancet పత్రికయందు డాక్టరు ఎ. ఇ. రస్సెల్ యం. డి. బి. యస్., ఎఫ్. ఆర్. సి. పి (లండన్) సీనియర్ వైద్యుడు సెంటుథామ హాస్పిటల్ గారును ఆ. ఒడ్గీ. బి. ఎం., బి. సి. ఎచ్ (ఆక్స్) గారును టీకాలు వేసినతరువాత ఒకరికి ఎన్ సెఫెలో మైలెటిస్ అను వ్యాధి కలిగి మరణించినట్లు వ్రాసియున్నారు. ఇంకను కొన్ని కేసులు గుర్తించినట్లును వారు వ్రాసియున్నారు.

తాము టీకాలు మంచి పని చెప్పవలసినవారయ్యును టీకాలవలన అపకారము కలుగుచున్నదని గుర్తించి వెల్లడించిన వీరి ధైర్యమునకు ఔదార్యమునకును మనము వారి నభినందింప వలసియున్నది.

ఆంధ్రప్రదేశ్ కమిటీవారు దాదాపు 10-11 యేండ్ల వయస్సుగలిగిన 40 మంది ఆడువాండ్రను, 22 మంది మగవాండ్రను యీవ్యాధికలిగినవారిని గుర్తించిరి. వారి కందరికి టీకాలు వేయటవలన టీకాలు వేసినంతనే యీవ్యాధి గలిగినది. అందు 36 గురు మరణించిరి. ఇందులో 53 గురుకు గవర్నమెంటువారు నష్టముచేసిన టీకారసమును వాడిరి. అందువలన మరణించినవారు 30 మంది. రోల్స్టాన్ కమిటీ ఇట్టి కేసులను 30 టిని నివేదించిరి. అందు ప్రభుత్వమువారి టీకాలరసము 18 మందికి వాడిరి. అందు 8 మంది మరణించిరి. ఇతరరకపు రసము 7 గురికి వాడిరి. అందు 4 గురు మరణించిరి. 5 గురికి వాడిన టీకాలరసము యెక్కడిదో యెవరికీ తెలియదు. అందువలన మరణించినవారు 4 గురు.

1928 సంవత్సరములో ఆగష్టు 27 తేదీన నానా జాతి సమితి (League of Nations) నకు డచ్చి ప్రభుత్వము వారు హాలెండులో 139 యిట్టి కేసులను రిపోర్టుచేసిరి. అందువలన 41 మంది మరణించినట్లు నివేదించిరి. అందువలన డచ్చి ప్రభుత్వమువారు 1928 సంవత్సరమునకు టీకాల నిర్బంధమును తొలగించిరి. 1927 కన్న 1928 సంవత్సరములో టీకాలు వేయించుకొన్న వారి సంఖ్యయు మూడింట ఒక్కపాలు ఎక్సిఫెలిటిస్ వలన గలిగిన మరణముల సంఖ్యయును మూడింట ఒక్కపాలుగానే యుండెను

మొత్తము లెక్కవేయగా ఇంగ్లాండు హాలెండు దేశములలో ప్రభుత్వమువారి వైద్యుల ప్రతి నిధులచే టీకాలవలన ఎక్సిఫెలిటిస్ అను వ్యాధి గలిగినట్లు ఒప్పుకొనబడిన సంఖ్య 231. ఇందు 93 గురు మరణించిరి. ఇది చాల పెద్దసంఖ్య. దీనితరువాత రోల్స్టాన్ కమిటీవారు యిట్టి కేసులను 10 ని రిపోర్టుచేసిరి. అట్టివారివయస్సు 15

సంవత్సరములకు లోపుగా నుండెను. అందు నలుగురికి బుద్ధి, జ్ఞాపకశక్తి, బలము మొదలగువాని యందు శాశ్వతమగు దౌర్బల్య మేర్పడినది. కనుక మరణింపక మిగిలినవారైనను చాల పనికిమాలినవారగుదురు. అందు నూటికి నలుబది మంది జీవించుటకన్నను మరణమే కోరదగినంశగా అశక్తులైయున్నారు.

ఇప్పటికిని ఎక్సిఫెలిటిస్, సవాయి, కంఠమాల, ఏనుగగజ్జ మొదలగువానిలో యెంతమందికి టీకాలు కారణమో ప్రభుత్వవారు తమవైద్యులను గుర్తింపవలయునని ఆజ్ఞాపింపలేదు.

ఇంగ్లాండులో 10 లక్షల శిశువులు యిట్టి వ్యాధులచే మరణించిరి

ఇంగ్లాండులో టీకాలునిర్బంధము చేసిననాటినుండి 1,000,000 బిడ్డలు ఎక్సిఫెలిటిస్, చిన్న బిడ్డ గుణము, వెన్నుపాము జ్వరము, అంకిలి కలసికొని పోవుట మొదలగు వ్యాధులచే మరణించిరి. ఇందులో యెంతమందిచావునకు టీకాలు కారణమో యెవరు చెప్పగలరు! ఇప్పుడుగదా టీకాలవలన యిట్టి వ్యాధులు రావచ్చునని వారు ఒప్పుకొన్నది !!

టీకాలవలన ఇట్లు మరణించినవారి సంఖ్యకు రెట్టింపు సంఖ్య వికలేంద్రియులు, అశక్తులు నుందురు. 1924 సంవత్సరమున ఇంగ్లాండు, వేల్సు దేశములలో 5039 మంది ఎక్సిఫెలిటిస్ వెతార్జికావలనను 397 మంది మెదడు వెన్నుపాము జ్వరమువలనను 777 తరుణమగు పోలియో మైలెటిస్ వలనను 83 మంది పోలియో ఎక్సిఫెలిటిస్ వలన 6296 మొత్తమందికి యిట్టి మెదడునాడీమండలములకు సంబంధించిన వ్యాధులు గలిగినట్లు ప్రభుత్వమువారి ఆరోగ్యశాఖాధికారుల ప్రచురణము

అందు గలదు. అందు 2200 మంది మరణించిరి. పూర్తిగా రోగనివారణమైనవారు 1575 మంది. ఉన్నాదము మొదలగువ్యాధులచే బొత్తిగా చెడిపోయినవారు 2520.

తొమ్మిది సంవత్సరముల దామాయిపాకు యీ సంఖ్య మూడురెట్లుగా నున్నది. 1922-23 సంవత్సరములలో 2,88,000మందికి రీవాక్సినేషన్ అనగా రెండవతూరి టీకాలు వేసిరి. పైఅంకెలకు యీ రీవాక్సినేషన్ కారణమేమోయెవరికి తెలియును? ఎట్లైనను టీకాలువేయుట యెక్కువైన కొలదిని మతిమాలినవారిసంఖ్య పెరుగుచున్నది. అందుకను కమిటీవారు తమవిచారణకు వచ్చిన సాక్ష్యము దోషరహితముగా లేదనియు యింకను జాగ్రత్తగా విచారింపవలయుననియు, జంతువులమీద యింకను పరిశోధనలు చేయవలయుననియు అభిప్రాయ మిచ్చిరి.

పరిశోధనావస్థయందున్న దీనినే ప్రభుత్వము మననెత్తిన రుద్దుచున్నది! ఒకతూరిగాదు రెండు తూరులు!! ఐచ్ఛికముగాగాదు; బలవంతముగా!!! రోల్స్టన్ కమిటీ రిపోర్టు 200 పేజీలో:

“The occurrence of Post - Vaccinal Nervous disease, however seldom it may occur, is of serious import and cannot fail to have an effect on vaccination both on its administrative and its purely medical aspect.”

అనగా టీకాలవలన నాడీవ్యాధిఅరుదుగా గలుగుచున్నది. ఇది యెంత అరుదుగ గలుగుచుండినను టీకాలు వేయు వైద్యవిధానమునందో టీకాలు వేయవారియందో, లోపములుగలవని తెలుపుచున్నది. ఇది చాల ప్రమాదకరమైన విషయము’ అని వ్రాసియున్నది.

క మి టీ వా రి స ల హా

ఇదివరకు 4 పెద్ద పుండ్లుచేసి అందులో టీకా రసము వేయుచుండిరి. ఇప్పుడు 1 పుండే చేయవలసినది అదియును చాల చిన్నదిగా నుండవలయును. అందులో వేయు టీకారసము యిప్పటి కన్న చాలపలుచనిదిగా నుండవలెను.

ఇదియును పరిశోధనకొరకే. ఇంకను జంతువుల మీదగూడ యిట్టి పరిశోధనలే చేయవలసినది. బిడ్డపుట్టిన సంవత్సరములో వేసిన టీకాలకు తరువాత, 5, 6 సంవత్సరములప్పుడు ఒకతూరియు 14, 16 సంవత్సరములమధ్య ఒకతూరియు టీకాలు వేయించుకొనవలెను.

అనగా వాటి టీకారసముమీద వారికే

నమ్మకములేదు

ఇదిగాక ఆరోగ్యశాఖా మంత్రికి అవసరమని తోచినచో ఒక పట్టణములోగాని తాలూకాలోగాని జిల్లాలోగాని, యెప్పుడుపట్టితే అప్పుడు అందరికి టీకాలువేయవలెను.

నిర్బంధమునకు అర్థము లేదు.

ఎన్ని టీకాపుండ్లు చేయవలెనో, అవి యెంత చిన్నవిగా నుండవలెనో, అందులో వేయవలసిన టీకారసము యెంతచిక్కగా నుండవలెనో, అవి యెంత పరిమితిగలవి వేయవలెనో యీ 130 సంవత్సరములలోను తేలలేదు. ఇప్పటికింకాజంతువులమీదను, బిడ్డలమీదను పరిశోధనలుచేయుటకే కమిటీసలహా యిచ్చుచున్నది. దీనివలన గలుగుచున్నవని తేలిన వ్యాధులసంఖ్యయు రోగుల సంఖ్యయు, నష్టేంద్రియులయొక్క సంఖ్యయు, మృతులయొక్క సంఖ్యయు దుర్భరముగానున్నది. ఇంత అజ్ఞానదశలో నున్న శాస్త్రముయొక్క ప్రయోగము ఐచ్ఛికమా? కాదే? బలవంతము మీద! జరిమానాలువేసి!! శిక్షలువేసి!! పాపము శాంతించుగాక !

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౧౩ వ పాఠము

వ్యాయామము

డాక్టరులే కాక ఆరోగ్యమును గురించి యేకొంచె మైన తెలిసినవారెల్ల వ్యాయామములేనిదే ఆరోగ్యము కలుగదని నిర్ణయించియున్నారు. ఆరోగ్యము కోరువారెల్లరు వ్యాయామముచేసియే తీరవలయును. వ్యాయామమనగా దేహమునందలి వివిధభాగములను కదలించుట ఆకదలికయొక్క తీవ్రతయు పరిమితియు అనగా ఒక్కొక్క భాగమును ఎన్నితూర్పు కదలింపవలయు ననునది వివిధవ్యక్తుల యందు మారుచుండును. వ్యాయామము చేయుటవలన అనేక మంచిఫలములు కలుగును. కండరములు స్ఫుటముగాను బలముగాను ఉండవలయునని మీరుకోరినయెడల మొదట తేలికగానుండినను సోనుపోను ఎక్కువ శ్రమకరములైన వ్యాయామములను చేయవలసి వచ్చును. అట్లు పోనుపోను బరువైన వస్తువులను సులువుగా యెత్తవీలుగల్గును.

ప్రకృతివైద్యుడు తన రోగులయొక్క కండరముల పెంపునే ప్రధానముగా జూడడు. రోగి దేహమునందలి నాడులకు బలముగలిగించు నట్టియు రక్త నిరోధములులేక అభిసరించుటకు అనుకూలమైనట్టియు రోగి దేహమునందలి మలమూత్రములను సులువుగా వెలువరించు నట్టియు వ్యాయామములనే ఆతడు ఏరుకొనును. అట్టి వ్యాయామములు ప్రతిదినమునను కొంతకాలము చేయునవిగా ఉండవచ్చును. లేదా తాత్కాలికముగా చేయునవిగానైన నుండవచ్చును. తాత్కాలికముగా చేయునవి యనగా ఎగురుట, దుముకుట, ఈదుట, పరుగెత్తుట మొదలయినవి,

ప్రకృతివైద్యుడు పైలక్షణములుగల వ్యాయామములను ఈ క్రింద పేర్కొనబడినవాని నుండి యేరి ఆయా రోగికి అనుకూలమైనవానిని నిర్ణయింపవచ్చును. లేదా కొన్ని కొత్తవ్యాయామములను బుద్ధి కుశలతవలన సృష్టింపవచ్చును. అందుకు సంబంధించిన నియమములను కొన్నింటిని వివరించుచున్నాము:—

1. రోగికి అలుపుకల్గునట్లు వ్యాయామము చేయించరాదు. వ్యాయామమువలన కొత్తగా బలహీనత రాకూడదు. వణుకు పుట్టరాదు. ప్రతి కదలికతర్వాతను సరిపోయినంత విశ్రాంతి నివ్వవలెను.
2. రోగి, మనస్సునుకూడ తానుచేయు వ్యాయామముపై కేంద్రీకరించునట్లు చూడవలెను. పట్టి పట్టనట్లు యేవో నిర్ణయించిన కదలికలను మాత్రము చేయుటవలన కలుగవలసినంత మంచి ఫలములు కలుగవు.
3. ప్రతి కదలికయును చేయుటకుముందు ఒకటి రెండు అని లెక్కించుచుండవలయును. ఒక్కొక్క కదలిక చేసినపుడెల్ల దానిని నెమ్మదిగను ఎక్కువ కాలము పట్టునట్లును చేసినప్పుడే కండరములకు కలుగవలసినంత పరిశ్రమ కలుగును.
4. భోజనముచేసినతోడనే యెవరును వ్యాయామము చేయరాదు.
5. ప్రతితూరియు ఒకరకపు చలనములు పూర్తి అయినంతనే రోగి ఒక బల్లపై ముడుకదుపటిని కప్పుకొని పరుండవలయును.

6. ప్రతిదినమునను ఉదయమునను సాయంకాలమునను ఆ యా వ్యాయామములను మానక చేయుచుండవలెను.

7. రోగియొక్క తూకము, హృదయము నిమిషమునకు యెన్ని తూరులుకొట్టుకొనుచున్నదియు, రక్త పుష్టిడనము యెంత యెక్కువగ నున్నదియు, ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములను చేయునపుడు ఊపిరి తిత్తుల వైశాల్యమునందు యెంత తేడా కలుగుచున్నదియు, శ్వాస యెంత తేలికగా తీయుటకు వీలగుచున్నదో అదియును చికిత్సా ప్రారంభమున వ్రాసియుంచుకొని అప్పుడప్పుడు కలుగుచుండు మార్పులను పూర్వపుదానితో పోల్చి వ్రాయుచుండవలయును. దీనివలన రోగికి విశ్వాసము అధికమగుచుండును. వైద్యునకు ఈ లెక్కలు చికిత్సల మార్పునకును ప్రకటించుటకును పనికివచ్చును.

బలమీద పరుండి చేయు వ్యాయామములు

బల్లమీద వెల్లకిల పరుండుము.

1. నెమ్మదిగా కుడికాలును పైకెత్తుము. తర్వాత కుడిచేతిని గూడ పైకెత్తి చేతివ్రేళ్లతో కాలి వ్రేళ్లను పట్టుకొనుము. తరువాత కాలును చేతులను యధాస్థానముననుంచి వెంకచేసినట్లే తిరిగి చేయుము.

2. ఇట్లే ఎడమకాలును చేతిని పైకెత్తి తిరిగి చేయుము.

3. రెండుకాళ్లను నెమ్మదిగా పైకెత్తుము. అట్లే చేతులను పైకెత్తి చేతివ్రేళ్లతో కాళ్ల వ్రేళ్లను పట్టుకొనుము. ఇట్లే కొన్ని తూరులు చేయుము.

4. వీపు చేతులు బాగుగా బల్లపై నానించి కాళ్లు మలుగులు పైకిలేపి దేహము చంద్రవంకవలె చేయుము. ఇట్లే కొన్ని తూరులు చేయుము.

5. మోకాళ్లను ఏదురుటొమ్మున కానించి మడిమలను తొడలపై నానించి పొట్టకు వత్తిడిని కలిగింపవలయును. ఇట్లు కొన్ని తూరులు చేయుము.

6. వెల్లకిల పరుండుము. బల్లయొక్క ప్రక్కలను రెండుచేతులతో పట్టుకొనుము. పాదములను తలపైకివచ్చునట్లు ఆకాశమువంకకు లేపవలయును అప్పుడు శరీరమంతయును మెడపై ఆధారపడి యుండును. రోగి చేయగలిగినన్ని తూరులు చేయించవలెను.

కుడిచేతి మీద పరుండుము.

1. యెడమచేతిని తొడపై నానించుము. కుడిచేతిని యెడమకాలును సాధ్యమైనంత ముందునకు తెచ్చి చేతివ్రేళ్లతో కాలివ్రేళ్లను పట్టుకొనుము. వానిని యధాస్థానమునకు తెచ్చి తిరిగి యిట్లే కొన్ని తూరులు చేయుము.

2. అట్లే పరుండుము. ఎడమచేతిని ఎడమకాలును సాధ్యమైనంతవరకు పైకిలేపి యెడమచేతివ్రేళ్లతో యెడమకాలి వ్రేళ్లను పట్టుకొనుము. ఇట్లు కొన్ని తూరులు చేయుము.

3, 4. ఎడమచేతిపై పరుండి పైచెప్పిన వ్యాయామములను కుడిచేతితోను కుడికాలితోను చేయుము.

బోర్ల పరుండుము.

1. కుడికాలును మోకాలువద్ద వంచకయే పైకెత్తుము. కొన్ని తూరులు ఇట్లు చేయుము.

2. ఇట్లే యెడమకాలును చేయుము,

3 రెండుచేతులను రెండుతొడలకింద నుంచి తలను పాదములను సాధ్యమైనంతపైకి లేపుము ఇట్లు కొన్నితూరులు చేయుము

4 బల్లయొక్క ప్రక్కలను చేతులతో పట్టుకొని మునివేళ్లనుమాత్రము బల్లపై నానించి దేహము నంతయు కర్రవలె పైకిలేపుము.

5 ప్రకృతివైద్యుడు కొన్ని వ్యాయామములను స్వయముగ సృష్టింపవచ్చును. రోగి నిలుచుండి ప్రక్కలకు వంగుట నడుమును మెలిచుట్టుట మొదలగు కొన్ని వ్యాయామములను చేయవచ్చును. ఇట్లు చేయుటవలన మలబద్ధకముపోవును. పైత్యకోశమునందలి దోషములును వెలుపడి పోవును. ఇట్లే ముందునకు వంగుట వెనుకకు మొగ్గవారుట నడుమువద్ద వలయాకారముగ తీర్పుట మెలివేయుట చేయవలయును. ఇట్లు చేయుటవలన ఉదరమునందలి కండరములు బలపడును. సూర్యసమస్కారములోని రెండవస్థానము పశ్చిమతానానము ఉదరమునందలి రోగములను నశింపుచేయును.

ఊపిరి తేలికగాపీల్చవలయును. ప్రారంభకులు శ్వాసను కుంభకము చేయరాదు. అసగా నిలువయించరాదు. పీలవగలిగినంతవరకే పీల్చి నెమ్మదిగా వడలవలయును.

నిలుచుండవలసిన రీతి: అనేకులు పొట్టలు ముందరికి వ్రేలాడవేసి రొమ్మును ముడిచిపెట్టి గూళ్లు వెనుకకు పొడుచుకొనివచ్చినట్లు నిలుచుందురు. పొట్టను వెనుకకులాగిపెట్టి రొమ్ముముందునకువిరచి నిలుచుండినంతనే ఒక నూతనశక్తి నీయం దుద్భవించును. ఇట్లు ఎడతెగక చేయుచుందువేని ఉదరమునందును శ్వాసకోశమునందును చేరిన వ్యాధులన్నియు తమంతనే నశించును. దేహము అప్పుడు పాదములపై సమానముగా ఆనును.

జీరకోశమును కడుగుట

రోగియొక్క జీరకోశమునందు మురుగుపుట్టకుండునట్లు శుభ్రముగా కడిగి యుంచవలసిన స్థితులు కలుగును. ఒక అర్ధశేరు నోరు భరింపగలిగినంత వేడినీటిలో రెండుతులముల నిమ్మరసమును పిండుము. ప్రిభోజనమునకు ఒకగంట ముందుగను రాత్రిపరుండబోవుటకు ముందును ఇట్టినీటిని త్రాగుము. ఇట్లు త్రాగుచుండిన యెడల జారరవ్రణాదులయందు తక్కుమిగతా వ్యాధులయందు బాగుగా పనిచేయును.

పెద్ద ప్రేగులు కడుగుట

7 వ పాఠమున ఎనిమానుగురించి వ్రాసినచోట వివరముల కొరకు చూడుము.

ఆసనమును విరివిచేయుట

మూలవ్యాధియందు ఆసనము ముడుచుకొని పోవును. ఆసనము విరివిచేసినయెడల మూల వ్యాధి నశించును. చూపుడువ్రేలునకు రబ్బరు వ్రేలును తొడుగుము. దానిని ఆముదములో ముంచుము. ఆవ్రేలును నెమ్మదిగా ఆసనములోనికి చొప్పించుము. తరువాత ఆసనములయొక్క ప్రక్కభాగములను విరివియగునట్లు వత్తుము. ఇట్లు అయిదునిమిషములు చేసి వ్రేలును నిమ్మనీటితో శుభ్రముగా కడుగుము. ఆసనములను విరివిచేయుటకు సన్నని మూతిగలిగి క్రిమముగా లావగునట్టి నాలుగయిదు రకముల కొయ్యముక్కలను నున్నగానుండునట్లు చేయించి పెట్టుకొనవలెను. మొదట సన్ననిదానిని ఆముదములోముంచిఆసనములోనికిజొప్పించవలయును. ఇట్లు ఆ కొయ్యముక్కంతయు ఆసనములోనికి జారునట్లుదినదినము అభ్యాసము చేయవలయును. తరువాతనింకను అంతకంటె లావుపాటిముక్కను

ఎక్కింనుటకు అభ్యాసము చేయవలయును. ఇట్లు చేయుటవలన ఆసనము పూర్తిగా విరివిజెందును. దానివలన మిక్కిలి బాధించునట్టి మలబద్ధకము నివారణమగును. మూలవ్యాధి నశించును. రక్తాభిసరణము క్రిమపడును.

ప్రథమ చికిత్స

నీటిలో మునుగుట :—రోగిని వెలుపలికి తీసి బోర్లపరుండబెట్టుము. దేహముపైనున్న బిగుతైన వస్త్రములన్నియు వదులుచేయుము. కంఠము, యెదురురొమ్ముపైనున్న వస్త్రములన్నియుతొలగించుము. రోగిబొడ్డుదగ్గర నీరెండు చేతులు కలియునట్లు చేర్చి తలయును కాళ్లును క్రిందకు వ్రేలాడునట్లు నడుము పైకెత్తుము. అందువలనఉదరమునందు చేరిన నీరునోటిగుండా వెడలిపోవును. అంకిలి కలిసికొనిపోయినయెడల బలవంతముగ నోరు తెరువుము. నాలుక కొరుకు కొనకుండునట్లు పన్నులమధ్య నొకచిన్న కొయ్యముక్క పెట్టుము. నాలుక లోపలికి పోకుండునట్లు ఒకరు జేబురుమాటతో వెలుపటికి లాగి యుంచవలయును. తరువాత రోగితలవద్ద మోకాటిపై కూర్చుండి రోగి ముంజేతులనుగట్టిగా పట్టుకొని రోగియొక్క మోచేతులను రోగియొక్క ప్రక్కల కానునట్లు వత్తుము. అప్పుడు లోపలనున్న గాలి బయటికి వెడలిపోవును.

2. రెండు మోచేతులను తలపైకిలాగి మోచేతులను నేలకు సమీపించునట్లు చేయుము. అట్లు లాగుటవలన రొమ్ము విరివియగును. అందువలన బయటనున్న గాలి లోపలికిపోవును.

3. తర్వాత చేతులను యథాస్థానమునకు తెచ్చి ప్రక్కలకు ఆనించుము. నిమిషమునకు పదిహేను తూరులుచొప్పున సహజమగుశ్వాస ఆరంభించు

వరకు ఇట్లే చేయుచుండుము. నిరుత్సాహము చెందకుము. విసువు పనికిరాదు. ఇట్లు ఒకగంట వరకైనను చేయుచుచే యుండవలయును.

మూ ర్చ :—రోగిని వెల్లకిల పరుండబెట్టుము. దేహమునకన్న తల పల్లముగా నుండవలయును. అప్పుడు హృదయమునుండి శుద్ధరక్తము మెదడులోనికి సులువుగా ప్రవహించును. దేహముపై న బిగుతుగానున్న దుస్తులను తీసివేయుము. నుదురుపై న చన్నీటిని చల్లుము. ముక్కువద్ద ఘాతైన కర్పూరము శొంఠిపొడుము మొదలగువానిని యుంచినయెడల మొద్దుబారిన మెదడునందు చైతన్యముకలుచు. హృదయముయొక్క నడక యెక్కువగును.

కాలుట :—దీనికి చికిత్స రెండు విధములు.

1. కాలుచున్నప్పుడు 2. కాలినతర్వాత. వస్త్రములు సిప్పంటుకొనినప్పుడు ఆమనిషి పరుగెత్తరాదు. ముఖమునకు మంటలు తగలకుండునట్లు కంబళియో శాలువయో తివాచీయో ముతొక గోతమో వెలుపటిగాలి లోపలికి చొరకుండునట్లు కప్పవలెను. అప్పుడు లోపలిమంటలు చల్లారిపోవును. రోగిపై న నూలుగుడ్డ కప్పరాదు. కప్పిన మంటలు మరింత పెద్దవగును.

మంటలు పూర్తిగా చల్లారినపిదప ఆముదము సున్నపు తేటతో కలిపి గిలకొట్టిన సవనీతమగును. దానిని కాలినభాగమందెల్ల వుండుకు వత్తిడి తగులకుండునట్లు రాయవలయును.

పుండ్లు :—రోగిని నీరు ధారాళముగ దూరకు చోటునకు చేర్చుము. ఒక బిందెడు వేడినీరు బిందెడు చన్నీరు ఒక శుభ్రమైన తుండుగుడ్డ ఒక మంచినబ్బు యెదుట నుంచుకొనుము. గుప్పెడు ఉప్పు అర్ధశేరునీటిలో వేసి ఆనీటితో వుండును కడుగుము. ఆతర్వాత సబ్బుతో కడిగి తుడిచి వేడి

నీటిలోతడిపిన గుడ్డముక్కను పుండుమీద వేసి పైన దూదివేసి కట్టవలెను.

పక్షవాతము :—ఉద్రోకము గలిగించు పదార్థముల నీయవలదు దేహముపైనున్న వస్త్రములను వదులుచేయుము. తలను మెరకనుఉంచి తలకుతడిగుడ్డను చుట్టుము. పాదములను చేతులను దేహమును వేడిగనుంచుము. రోగి కోరినగాని నీరు త్రాగింపకూడదు.

పిడుగు పడుట :—చన్నీటిని పిడుగుపడిన వానిపైన విసురుగాపోయుము. నీటిలోపడిన వానికివలెనే శ్వాసను ఉజ్జీవింపజేయుము.

పిచ్చి కుక్క కాటు, లేక పాము కాటు : కాటునకుపైగా (హృదయమువైపుగా) వెంటనే తాడు బిగించుము. వెంటనే వేడినీటితో బాగుగా కడుగుము. పగటివేళయైనచో భూతలద్దముతో పుండుపై కాల్చుము. లేదా, కాల్చినదబ్బనముతోనైనను సిల్వర్ నైట్ ట్రిటోనైనను కాల్చుము. లేదా, వాడియైన కత్తితో కోయుము. నీలిసీసా, ఆకుపసుపుసీసాల్లో దేనినైననువాడుము.

మంచు గడ్డ కు బిగుసుకొని పోవుట : దేహమును నెమ్మదిగా మర్దనచేయుము. నులి వెచ్చనినీటితో కడుగుము, లేదా నులివెచ్చని గుడ్డనైనను కట్టుము.

వడదెబ్బ : దేహముయొక్క వేడిని తగ్గించు చికిత్సచేయవలయును. చల్లనిగాలితగులు చోటునకు తీసుకొనిపోయి దేహముపైని వస్త్రములన్నియు విప్పివేయవలయును. నుదురుపైన చన్నీటిని చల్లవలయును. తలను చన్నీటితో కడుగవలయును. ముచ్చిలిగుంటమీద వేడి నీటితో కాయవలెను. చంకలోను ఎదురురాము మీదను చన్నీటిని యింకునట్లు రుద్దవలయును. దేహమంతటిమీదను నీరు ధారగా పోయరాదు.

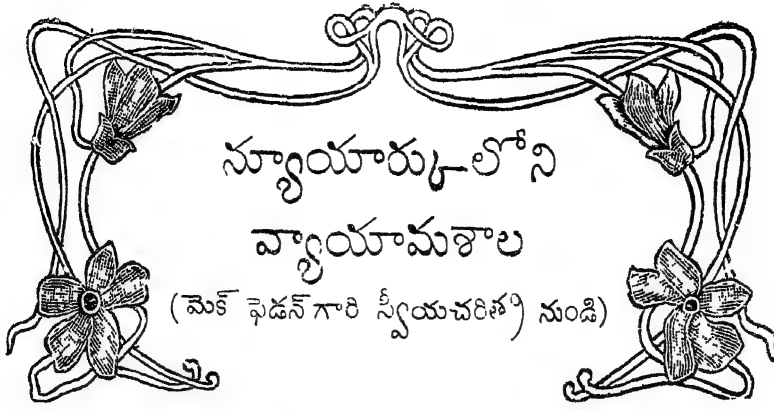
దానివలన దేహమునకు చాల అపాయము కలుగును. రోగిని చన్నీటి కటిస్నానము చేయించవచ్చును. అప్పుడు తెలివికలుగును. తరువాత తొట్టిలోనుండి లేవదీయవలయును. దేహము వేడియెక్కినయెడల మరియొక స్నానము చేయించవచ్చును.

వేడిదెబ్బ : నిష్పచెంతనుండుట వలన నిది కలుగును. చల్లనిచోట మంచిగాలి పీల్చుచు విశ్రాంతి తీసుకొనిన నిది తగ్గిపోవును. నారింజ రసమును యిచ్చుటవలన ఈ బలక్షయము తగ్గిపోవును.

ప్రశ్నోత్తరములు.

౧. రోగుల కందరకును ఒకేవిధమైన వ్యాయామము చేయింపవచ్చునా? యేరోగికి యెట్టి చికిత్సచేయవలయునోయెంతపరిమితితో చేయింపవలయునో యెట్లు నిర్ణయింపవలయును?
౨. వ్యాయామచికిత్స చేయించుటకు అవలంబింపవలసిన విధులెవ్వి?
౩. మలబద్ధకమును పోగొట్టుటకు ఎట్టి వ్యాయామమును చేయవలయును?
౪. జ్వరశయమును కడుగుట యననేమి? దాని నెట్లు చేయవలయును?
౫. ఆసనము విరివిచేయుట యననేమి? దానిని యేవ్యధులయందు ప్రయోగింపవలయును?
౬. నీటిలో మునిగినవారికి చేయచికిత్సయేమి?
౭. మూర్ఛకు ప్రథమచికిత్సయేమి?
౮. పక్షవాతమునకు ప్రథమచికిత్సయేమి?
౯. వేడిదెబ్బ తిగిలినపుడు యేమిచికిత్స చేయవలయును.

షరా:—కాగితమునకు ఒక జైపుననే వ్రాయవలయును. పాఠశంఖ్య ప్రశ్నసంఖ్య వేయవలయును. ప్రతికాగితము మీదను వరుససంఖ్య వేయవలెను. అన్ని కాగితములనుకలిపి గుండునూదితో కట్టవలెను. లేదా దారముతో కట్టవలెను.



చెన్నభట్ల భానుమూర్తిగారు. బి. ఎ., ఎల్. టి., ఎక్. డి.

ముష్టియుద్ధముచేయు యువకులకొక దురభిప్రాయ ముండును. నలుగురైదుగురున్న హితుల నోడించు సరికి తాము, ముష్టియుద్ధమునం దారి తేరిన వారమని గర్వపడుదురు. తా మింక నేర్చుకొని వలసినదేదియు లేదని యహంభావము.

కాని నాదగ్గర నేర్చుకొనెడి విద్యార్థులకిట్టి అహం భావము లేకుండగ చేయుచుండెడువాడను

భగవంతుడు నాశరీరమును మల్లయుద్ధము ముష్టి యుద్ధముల కెక్కువగా తగినట్లు చేసినాడని నా యభిప్రాయము. ఆరోజులలో ముష్టియుద్ధము చేయువారికి, ఎక్కుడు గౌరవము లేకుండుటచే దానియందు నాకు శ్రద్ధతగ్గినది.

ఒకమిత్రునితో ముష్టియుద్ధము చేయుచుంటిని. అన్నిరకముల పట్లు అభ్యాసము చేయుచుండగా నన్ను ఒకవైపునుంచి కొట్టమనగా, అతను మరి యొకవైపునుంచి కొట్టెను. అంతట నాముక్కు మీద బలమైన దెబ్బతగిలెను. ముక్కుఎముకలు చితికినవి.

దగ్గరనున్న యొకపట్టణములో నొకనితో ముష్టి యుద్ధముచేయుట కొప్పుకొంటిని. కొంతసామ్మ సంతోషించుటకే ఇట్లుప్పుకొంటిని. నాముక్కునకు దెబ్బతగిలిన వారములో ఈ ప్రదర్శనము సంభ వించినది. నేను వెనుదీయలేదు. రబ్బరుముక్కు తోడుగుకొని బయలుదేరితిని కాని ప్రదర్శనము

నాకు సంతృప్తిగానే జరిగినది. అనుకొనిన సామ్మ వచ్చినది.

ఈతరుణములో షికాగోనగరములో ఒకపెద్ద సంత (Fair) జరుగుచున్నది. ఇది ఇప్పటికి నలువదివేలండ్ల క్రిందటిమాట. సంవత్సరము 1893. ఇచ్చటికి చాలామంది యువకులువస్తురు గాన వారికి కొంతబోధచేయు అవకాశము లభించిన దని సంతసించితిని. కాని, కొంతఅనుభవము మీద, ఇట్టి బోధవలన లాభము ఏమియులేదని తెలిసికొంటిని. ప్రదర్శనము మాత్రము చూచి ఆనందపడితిని.

షికాగోవారు ఏపనిచేసినను బ్రహ్మాండముగా చేయుదురు. 1893 సంవత్సరములో జరిగినటు వంటి ప్రదర్శనము నేనెన్నడును చూచియుండ లేదు. ఈ సంవత్సరము (1933) లో జరుగు ప్రదర్శనముకూడ చూచెదను. ఈప్రదర్శనము 1893 ప్రదర్శనమునకు పోలనని నేను గట్టిగా చెప్పగలను. 'మిచిగన్' సరస్సుమీద పడన ఎక్కి షికాగో వెళ్లినాను. ప్రదర్శనశాలలో ప్రవేశించు ద్వారము అత్యద్భుతముగా నున్నది. పెద్దపెద్దస్తంభములమీద దిగంబరముగానున్న శిలా విగ్రహము లమర్చబడినవి. ఈ అందమైన శిలావిగ్రహములు నా మనస్సు నాకర్షించినవి. ఈ స్త్రీ పురుష శిలావిగ్రహముల అవయవ స్ఫుటముచూడ నాకొక ఆవేశముగలిగినది.

ఈ స్తంభముల వెనుక ఇంకొకవరుస విగ్రహములున్నవి. నిశ్చేష్టితుడనై నేను కొన్ని గంటలసేపు వానికేసియే చూచినాను. ఈ దృశ్యము నే నెన్నటికి మరువజాను.

అచ్చటి భవనములను కొంతసేపు చూచిన తర్వాత నా పూర్వపు స్నేహితుడైన విట్లీ (Whitley) నన్ను కలసెను. 'విట్లీ' వ్యాయామ పరికరములను (Whitley Exerciser) కనిపెట్టినది ఈ మహానుభావుడే. ఈ పరికరములను ప్రదర్శించుటలో నా సహాయము కోరెను. ఈ విధముగా ప్రదర్శనశాల లన్నియు సావకాశముగా చూడవచ్చునని ఆయన కోరిన సహాయము చేయ నొప్పుకొంటిని.

షికాగోనుంచి ఇంటికి వెళ్ళగానే 'ముష్టియుద్ధము' 'మల్ల యుద్ధము'లయందు పరిశ్రమ మానివేసినాను. శరీర వ్యాయామము చేతను ఆహారములో మార్పులచేతను రోగ నివారణ చేయవలెనని నిశ్చయించుకొంటిని. నా వ్యాయామ చికిత్సాశాల ఎచ్చట స్థాపించవలెనను విషయమే నేను స్థిరపరచవలసియున్నది.

నా పద్ధతులయందు తూర్పుతీరపువాసులకు ఎక్కుడు కౌరవమని నాకు తెలుసును. బోస్టను (Boston)లో వ్యాయామ చికిత్సాశాల స్థాపించ నిశ్చయించితిని. 'బోస్టను'కు న్యూయార్కు (New York) మీదుగా పోవలెను. ఈ న్యూయార్కు (New York) నగరము చూచుటకు నా కిదియే మొదటిసారి. ఈ నగరములోని సౌధ మొకటి ఆకాశమునంటుచున్నది. దీనికి పదునాలుగు అంతస్తులుగలవు. ఇంతకంటె ఎత్తైన సౌధము లప్పటికిలేవు.

కనుచీకటి పడునరికి న్యూయార్కునగరము చేరినాను. చీకటిపడుచున్నది రేవుపడవదగ్గర నిలచి, ఎదురుగానున్న పట్టణములోని, సూర్యబింబముల

వలె ప్రకాశించు దీపావళిచూచి నేను పొందిన ఆశ్చర్యము వర్ణనాతీతము. ఈ న్యూయార్కు పట్టణమునుగూర్చి ఎన్నేళ్లనుంచియో వినియున్నాను. నేడు ఈదృశ్యముచూచినతోడనే, ఒక వింతయైనభయము నన్నావరించినది. న్యూయార్కు చూచినతర్వాత, నావ్యాయామ చికిత్సాశాల కిదియే సరియైన స్థలమని నేను స్థిరపరచుకొంటిని. ఏ వ్యాపారముగాని ఏ సంస్థగాని అభివృద్ధిజెందుటకు న్యూయార్కును మించిన నగరములేదు. నావ్యాయామచికిత్సాశాలను, బ్రాడ్వేలో, ఇరువదియవ (Broadway, Twentieth Street) వీధిలో, నొక గృహమున, రెండవ అంతస్తులో, స్థాపించితిని. సాధనసామగ్రి ఏమియులేదుగాని నాకొక చిన్నగది సరిపోయినది. న్యూయార్కులో జనుల నాకర్షించుట చాలా కష్టమైనపని. వారల కెన్నియో వ్యాపారములుండును. నాకుండు ధనమా బహుస్వల్పము. నాయొద్ద ఏబదిడాలర్లు (Fifty dollars) మాత్రమేయున్నవి. (ఇక్కడ మనకు రూపాయికెంత విలువో, అమెరికాలో డాలరున కంతవిలువ). అచ్చుఖర్చులు ఫోటోగ్రాఫుల ఖర్చులుపోను ఒకనెలఅద్దెకు సరిపోయిన సొమ్ముమాత్రము నాకుమిగిలినది. గదిగుమ్మము ముందుకూర్చొని, 'ఎవరైన మనకొరకువత్తురా' అని వేచియుండుటకంటె కష్టమైనపని వేరొకటి లేదు. ఒకమాసము అయినది. నాకొరకెవరును రాలేదు. ఆనెలలో, చివరవారము వచ్చునరికి నా పైకమంతయు ఖర్చుఅయినది. భోజనమునకు కూడ డబ్బులేదు. ఉపవాసమువలని లాభము లప్పుడు నాకు తెలియవు గాన, భోజనము లేకపోవుటవలన నేనుఎక్కువ బాధపడితిని. నాలుగు రోజులుపవసించినతర్వాత, ఒకరు నాఆఫీసునకు వచ్చిరి. ఆయన యొక నటుడు. ముందుగా నాకు ఏబదిడాలర్లు (fifty dollars) ఇచ్చినాడు.

నాచేతికి సొమ్మరాగానే, నేను పొందిన యానందము ఇంతింతయని చెప్పలేను. ఈ మొదటిశిష్యునియందు నాకొకరక మైనవాత్సల్యమేర్పడినది. నాకిచ్చిన సొమ్మకంటె, ఎన్నియో రెట్ల మేలు అని నేను చేసియున్నాను. కొంతసేపు నేను ఆకలిబాధ మరచినాను. నా కెదురుగానున్న భోజనగృహములో ఆరోజున నేచేసిన భోజనము నేనెన్నడును మరవజాలను. ఈనటకుని బోణీ నాకుమంచిదయినది. ఇటుతర్వాత నాకెన్నియో మంచికేసులు వచ్చినవి.

ఈ రోజులలో జగద్విఖ్యాతిగాంచిన స్యాండ్ (Sandoz) యొక్క ప్రసిద్ధి ఎక్కువగానున్నది. సెయింటలూయిలో నేను తీయించుకొనిన ఫోటోలు నాతోకొన్ని తీసుకొనివచ్చినాను. ఈఫోటోలలో నాకండరములన్నియు బాగుగ ప్రదర్శించబడియున్నవి. నా ఫోటోలుకూడ, ఈ స్యాండ్ ఫోటోలతో తుల్యముగానున్నవి. నా ఫోటోలు పోస్టుకార్డులపైజులతోతీయించినాను. ఇవి చురుకుగా అమ్ముడు పోయినవి. దీనివలన నా సంగతికూడ చాలావరకు ప్రచురమయినది. నాకుకొంత ధనము చేకూరినది.

మోసకా డొకడు, నన్ను మోసముచేయు తలంపుతో నా యింటికివచ్చి నా ఫోటో ఒకటి చూచి, అది స్యాండ్ ఫోటో అనుకొనెను. “కాదు అది నాఫోటోయే” అని నేను బదులు చెప్పినాను. ఆమాటవినగానే, నాఫోటో క్రిందకు వదిలినాడు. నేనింత బలవంతుడనని తెలియగానే, నా గదివిడిచి వెళ్లిపోయెను. నన్ను మోసపుచ్చుటకు భయపడియే నన్ను విడిచిపోయెను. బలవంతుని మోసగించుటకు, ఎంత మోసగానికైనను భయమే. న్యూయార్క్ లో ఒక పెద్దఫోటోగ్రాఫరు కలడు. ఆయనపేరు ‘సారోనీ’ (Sarony). పూర్వము ప్రసిద్ధికెక్కిన మల్లులవలె నన్ను నిలు

చుండబెట్టి, అనేక రకములైన ఫోటోలు తీసి నాకు వాని కన్నిటికి నాకు కొన్నిప్రతులు (Copies) ఇచ్చువాడు. బోధించుటకు నాకెక్కువ కాల మవసరముగ డెడిదిగాదు. విరామముండు వేళ, నే నొక చిత్రకళాశాలకు పోవువాడను. అక్కడ చిత్రకళాశాస్త్రజ్ఞులొకడు, నాకండరములను ప్రదర్శించు చిత్రపులెన్నియో వ్రాసెడివాడు. దీనివలన కూడ నాకు కొంతసొమ్ము లభించెడిది.

ఒకసారి, నాకండరములను రాళ్లవలెచేసి నిలుచుండి యుంటిని. చిత్రపులవ్రాసిన తర్వాత వెంటనే నాకండరములను మామూలు స్థితికి తీసుకొని రాలేకపోతిని. నాకండరములను అంత గట్టిచేయుట నేర్చినాను. చలి ఎక్కువగానుండు ఒకరోజున నేను దిగంబరుడుగా నిలుచుంటిని. చిత్రపులకొరకు ఇట్లు దిగంబరుడుగా నుండుట వలన నాకొక పెద్ద పడిశెముపట్టినది.

ఇట్లు రెండుమూడుసార్లు శరీరమునకు చలిగాలి తగిలినతోడనే, ఎక్కడిపడిశెము, అక్కడనే పోయినది. చలిగాలి తగులుటవలన పడిశెముకలు గుననే సామాన్య అభిప్రాయము తప్పని దీనివలన బాగుగ ఋజువయినది. చర్మములోని రంధ్రములు, ఊపిరి తిత్తులకు సహాయకారిగనుండి, లోపలి చెడుపదార్థమును బయటికిగెంటివేయును. పడిశెము త్వరలో కుదురును.

ఇట్లుండగా, కుస్తీనేర్పు ఒక వ్యాయామశాలలో కుస్తీబోధకునిగా ప్రవేశించినాను. ఈపని, నా విశ్రాంతి కాలములో చేయుచుంటిని. దీనివలన కొంతసొమ్ము దొరికెడిది.

నాశిష్యులతో కూడ అప్పుడప్పుడు, కుస్తీపట్టువాడను. స్త్రీలుకూడ చూచుటకు వచ్చెడువారు. నాశిష్యులవలన నేనోడుట చూడవలెనని, వారి

కెక్కువ కుతూహలముగానుండెడిది. నే నప్పు డప్పుడు అట్లేచేయుచుండెడి వాడను.

ఈ కు స్తీశాలలో నాకెక్కుడు లాభ ముండెడిది కాదు. కొద్దిరోజు లయినతర్వాత ఆపని మాను కొన్నాను.

సెయింటు లూయిలో నేనున్నప్పటినుంచి నాకు పాణమిత్రిడగు (George Baptiste) జార్జి బాప్టిస్టుకూడ ఇప్పుడు న్యూయార్కులో ఏదో వ్యాపారము చేయుచున్నాడు. ఇతనికి అరువది

యేండ్లున్నను చాలా దార్ఢ్యముగా నున్నవాడు. ఇంకొక స్నేహితుడు కలడు. ఆయన పేరు జాన్. సి. మయిర్సు (John. C Myers). ఇతనుకూడ నాయెడల ఎక్కువ సోదరభావముతో నుండు వాడు. ఈయనకూడ అరువదియేండ్ల యువకుడు. ఇంకను ఎంతమందియో నా ప్రాణ స్నేహితులు నాకు ఎక్కువ ప్రోత్సాహము చేసియున్నారు. గ్రంథ విస్తరమగునను భీతిచే ఆపేర్లన్నియు నేనిక్కడ వ్రాయజాలకున్నాను.

శ్రీ యోగాశ్రమ తృతీయ వార్షికోత్సవము

మోర్టోట (మునులతోట) రేపల్లెతాలూకా

కొన్ని కారణాంతరములచే శ్రీయుత దాసు త్రివి క్రమరావుగారు రానందున ఈసంవత్సరపు శ్రీ యోగాశ్రమ వార్షి కోత్సవము 20-2-36 వ తారీ ఖున శ్రీయుత చెన్నుభట్ల భానుమూర్తి బి.ఎ. యల్. టి. గారి అధ్యక్షతక్రింద జరుపబడినది. ప్రధమమున దైవప్రార్థన జరిగినతరువాత అధ్యక్షుల ప్రారంభోపన్యాసము జరిగినది. పిమ్మట శ్రీ యోగి రాఘవేంద్రగారి శిష్యు నొకనిచే ఆశ్రమనివేదిక, చికిత్సాలయచరిత్రసంగ్రహము చదువబడినవి.

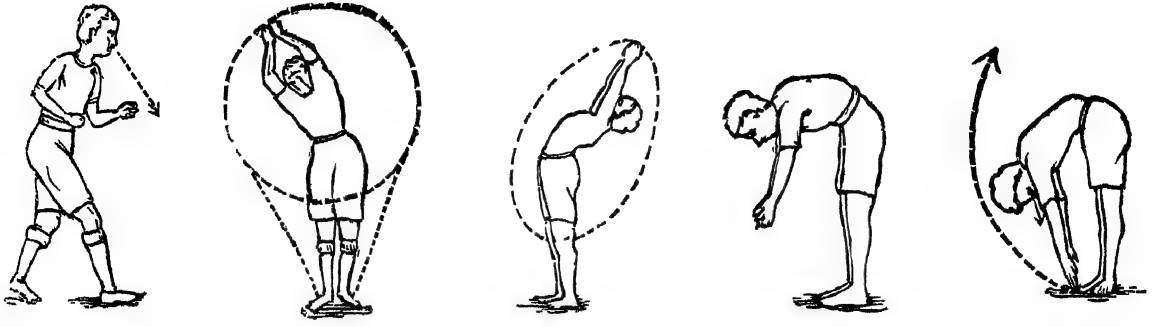
తరువాత సున్నం సరసింహమూర్తిగారి హాస్య ప్రదర్శనము, బలప్రదర్శనములు, జరుపబడినవి. భారతవర్ష ప్రాచీన సభ్యతనుగూర్చి మైనేని రామకోటయ్యగారిచేతను, మరియొక పండితుని చేతను, ఉపన్యాసములు గావింపబడినవి. ఉపన్యాసకులు, ఆశ్రమజీవన నైర్మల్యమునుగూర్చియు,

వైదికాచారపునర్జీవనమును గూర్చియు, ముచ్చటించిరి.

పిమ్మట అధ్యక్షులవారు తమ ఉపసంహారోపన్యాసమునందు, యోగిపుంగవులు చేయుచున్న ప్రకృతివైద్యమునుగూర్చి, సూర్యకిరణచికిత్సను గూర్చియు కొండొక సేపు ప్రశంసించిరి. శ్రీ యోగిరాఘవేంద్రగారి భావి అభ్యుదయము వాంఛించుచు, వారు సభను జయప్రదముగా ముగించిరి. తరువాత 10 యేండ్లబాలిక యొకర్తుచే “శ్రీరామజననము,” అను హరికథా కాలక్షేపము, శ్రావ్యముగను, మధురముగను, జెప్పబడెను. మరుసటి దినమున అనగా శుక్ర వారంనాడు 21-2-36 న ఆశ్రమమందు షుమారు 1000మంది బీదనారాయణులు అన్న దానముచే నారాధింపబడిరి.

ఇట్లు

శిద్దుల సుబ్రహ్మణ్యం.



దేహవ్యాయామ పాఠములు

మనకు బలహీనతయెందుకు?

అయ్యింకి వెంకటకృష్ణమూర్తి.

ప్రస్తుతం మన దేశంలో యువకులు యేమీ వ్యాయామవాసన లేకుండా, ఆరోగ్యమంటే యేమిటో యెరక్కుండా, వాళ్ళ దేహాన్ని గూర్చి యేమీ తలచనైనా తలచకుండా హస్తమైధునాది దురభ్యాసాలవల్ల చిక్కి, నిర్విర్యులై, నిస్తేజులై, నీరసులై శవాలలాగ తయారవుతున్నారు. ఒక్కడి మొగాన్ని అయినా కళాకాంతు లుండటంలేదు. వాళ్ళ తలదండ్రు లైనా వాళ్ళకి సరియైన మార్గాన్ని చూపించటానికి సమర్థులుగాకుండా ఉన్నారు. ఆహారాని సత్తువాహారం; పవిత్రంగాను బలమిచ్చేది ఆహారం కాదు. వ్యాయామమాలేదు. నీళ్ళల్లాగ వీర్యమూ వ్యయంచేస్తున్నారు. ఇక వాళ్ళకు బలం యెక్కడనుంచి వస్తుంది?

ప్రస్తుతం యువకులు తమను తరిబీతు చేసి ఒక సరియైన మార్గంలో నడిపేవారు లేకపోవడంవల్ల పాడైపోతున్నారని నేను నా అనుభవంలో పూర్తిగా గ్రహించాను. హస్తమైధునం ఒక దుష్టాచారమనీ, దానివల్ల ఘోరనష్టాలు వస్తాయనీ, భావిజీవితం ఒక నరకతుల్య మవుతుందనీ పాపం వాళ్ళు యెరుగనే యెరుగరు? ఎంత హైన్యస్థితి వచ్చిందో చూడండి దేశానికి! కుట్టవాడికి అటువంటి అభ్యాసము చెడ్డదని తెలియదు ఎవరును అట్టి విషయములు చెడ్డవని

పిల్లవానికి చెప్పరు. తండ్రి (Sex) సెక్సుని గురించి చక్కగా కుట్టవాడికి బోధిస్తే వాడు పాడై పోతాడని మూర్ఖాభిప్రాయము. ఇది నాలను భవములో నేను గ్రహించాను. అట్లు హస్తమైధునం చెడ్డదని చెప్పిన కుట్టవాళ్ళు యెవరూ పాడైపోలేదు. చక్కగా బాగుపడి ఆరోగ్యవంతమైన దేహాలు పెంచుకొని ఉక్కుతునకల్లాగ ఉండేటట్లు తయారవుతున్నారు. ఆ అభ్యాసము చెడ్డదని చెప్పకపోవడంవల్ల చెడిపోయినవాళ్ళని నేను చాలామందిని యెరుగుదును. కాబట్టి చక్కగా ఆ విషయాన్ని గురించి చెప్పి మంచి పుస్తకాలు వారి చేతికిచ్చి అవి చదివించాలి. నా దృష్టిలో ఒక్క పుస్తకరాజం ఉంది. అది నేను ఉపయోగించాను కుట్టవాళ్ళ చేతికివ్వటానికి. దానిపేరు “మానవ జీవితము” అని. దుగ్గిరాల బలరామకృష్ణయ్యగారు వ్రాసినది. అంగలూరు కృష్ణాజిల్లా (మానవాదర్శ గ్రంథమండలి) అని వ్రాస్తే దొరుకుతుంది. తరువాత ప్రకృతి పుస్తకాలు చదివించాలి ప్రకృతి జీవనం అభ్యాసపడటానికి. దురభ్యాసములు మానటానికి ఆరోగ్యం కూడా చాలా అవసరం. కాబట్టి మాప్రకృతి సం దేశాల్ని పెడచెవిని పెట్టకుండా చక్కగా అనుసరించాలి. ప్రకృతిమతం అవలంబించాలి, ప్రకృతిజీవనం చెయ్యాలి.

మానవునికి బలహీనత్వం ఉండడం పాపమనీ, జీవిత సూత్రాలను నియమోల్లంఘనంలేకుండా పాలిస్తే ఆరోగ్యము పొందవచ్చునని, వ్యాయామం చేస్తే ఆదర్శపురుషుని కుండవలసిన దేహ సౌందర్యము, ముఖములో తేజస్సు, అవయవానుకూపత్వం సంపాదించుకోవచ్చు నని తెలిసికొనుటకు తార్కాణం రెండు నెలలక్రిందట ప్రకటించిన మా సోదరుని రంగడి బొమ్మ నిదర్శనం.

చిన్నప్పటినుండి మంచి ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారం ఇచ్చి, సన్తానము సలవరచి సాధారణముగాలేత వయస్సులోనే అలవడే దురభ్యాసాలు మంచివికావని చెప్పి, “మానవజీవితం” చేతికిచ్చి ప్రకృతిమతం బుట్టి కెక్కించడంవల్ల కలిగిన ఫలితం చూడండి. చక్కని విశాల వక్షము, కండలతో గూడుకొన్న పిక్కలు, సింహపు నడుము, పెంపొందిన భుజముల సొంపు, ముఖములో కళాకాంతులు, చేతిలో ఉక్కుతీగలవంటి నరములు కలిగి ఆదర్శయావనమున కొక నమూనాయై, తోడిపిల్లవాళ్ల కందరికీ ఆవిధంగా ఉండాలనిపించేటంత బలంగలిగిన మారంగడిని చూడండి. మీరుకూడా ఆవిధంగా తయారవండి. రోగం రావడం పాపం అనుకోండి. ఆరోగ్యంగా ఉండటం మనుష్యనిధర్మం. చక్కని వ్యాయామమూ ఆహారము సేవించినట్లయితే ఎవడైనా సరే యీవిధంగా తయారుకావచ్చుని నేను ఘంటాపథంగా చెబుతున్నాను. నమ్మండి. ముమ్మాటికీ నమ్మండి.

ఇదంతా వ్రాయడం మాగొప్పకోసంకాదు. మీపిల్లలనికూడా అల్లా తయారుచేస్తారనీ,

కుట్టవాడు బలహీనంగా పుట్టినప్పటికీ తల్లిదండ్రులుతా ప్రకృతిమతం అవలంబించి, బాగుజేసి, ఆంధ్రదేశ మంతటా ఉక్కుతునకల్లాంటి కుట్టాళ్లతోనింపి, డాక్టరుమూంజీగారి మిలిటరీ స్కూలువంటి బడిమన దేశంలోతయారుచెయ్యడానికి అవకాశంఇచ్చి, ఆంధ్రజాతీని ధైర్యవంతంగాను, ఉత్సాహవంతంగాను, బలంగలదానినిగానుచేయుదురనే ఉద్దేశంమాత్రమే. ఇక అంతబలం ఏలాగు సంపాదించడం అంటే మామూలుపాటే పాడవలసివస్తుంది; వినండి.

ఆహారాన్ని గూర్చి తగిన శ్రద్ధవహించండి. బ్రతకటానికి తినండిగాని తినటానికి బ్రతకపోకండి. మందుమాకులు ఆహారంగా తీసుకోకండి. చక్కనిద్రపుడుబియ్యము మంచి కాయగూరలు ఆకుకూరలు యెక్కువఉపయోగించండి. ప్రకృతి మాతను సేవించండి. ప్రకృతిని అనుసరించండి. తెల్లని బియ్యము (మిల్లువి) తింటే మీరక్తము తెల్లబారిపోతుందని బాగా మనసులో జ్ఞాపకముంచుకోండి. ఎండలో వానలో తిరగటానికి భయపడకండి. అలవాటుపడండి. తిరగండి. సూర్యునితో స్నేహముచేసుకోండి. మిత్రునితో మైత్రికలుగ జేసికొంటేనే మీబ్రతుకు బాగుపడుతుంది. ఆసూర్యభగవానుని ప్రార్థించండి. వ్యాయామం యీదినంనుండి మొదలెట్టండి. ఎట్టి దుర్భరస్థితిలో నున్నారే మాసలహా పట్ల ప్రకారం వ్యాయామము, ఆహారము, ఆతపాది స్నానములుచేసి బలహీనత్వము పోగొట్టుకోండి. ఇంకా నమ్మకం కుదరకపోతే గుడ్డిగా మేముచెప్పింది చేసిచూడండి. మీకే తెలుస్తుంది. ఇదే మాసం దేశం.

వ్యాయామములు

ప్రియపాఠకా,

ఈ నెలకు (Leg exercises) కాళ్ల వ్యాయామముల ముఖ్యముగ వివరించియున్నాడ. వానిని ప్రతినిత్యమును ఆచరించి సౌందర్యవంతమును పుష్టికరమును అగు తొడలను పిక్కలను పెంపొందించుము.



1 వ పటము.

మడమలను కలిపియుంచి, తలయు దేహమును నిటారుగనుంచి కాళ్లు వంచక మడమలను పైకెత్తవలెను. మరల సమముగ క్రిందికి దింపవలెను. ఇటుల మరల మరల అనేకమార్లు చేయవలెను. కాలిపిక్కలపెనుకకండరములకు మంచి వ్యాయామము.

మోకాళ్లవద్ద వంచి నడుమున చేతులుంచి తొడయును కాళ్ల పిక్కలును 90 డిగ్రీలు చేయునటుల వంచిన తొడలపిక్కకండరములకు మంచి పరిశ్రమ కలుగును. (1 వ పటము చూడుము.)

తుంటికండరములకు పిక్కకండరములకు తొడ కండరములకు మంచి వ్యాయామము. ఎత్తుపీట మీదగాని బల్లమీదగాని ఒక కాలును బెట్టి చేతులను పటములో నున్నటుల ముందునకు జూచి నెమ్మదిగ బల్లమీద కెక్కవలెను. మరల అటులనే పైకి ఎత్తిన కాలును క్రిందకు దింపవలెను. ఈ వ్యాయామము పది హేనుమారులు చేయవలెను. మరల రెండవ కాలుతో గూడ చేయవలెను. (2వ పటము చూడుము.)



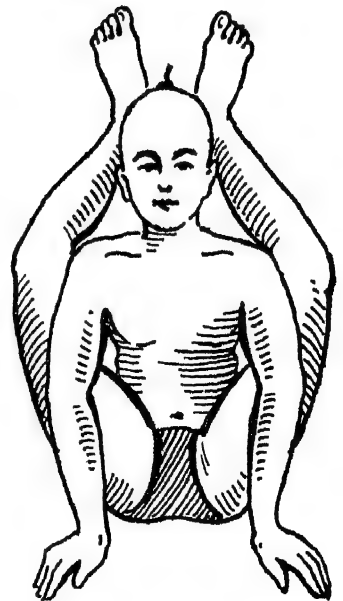
2 వ పటము.



3 వ ప ట ము .

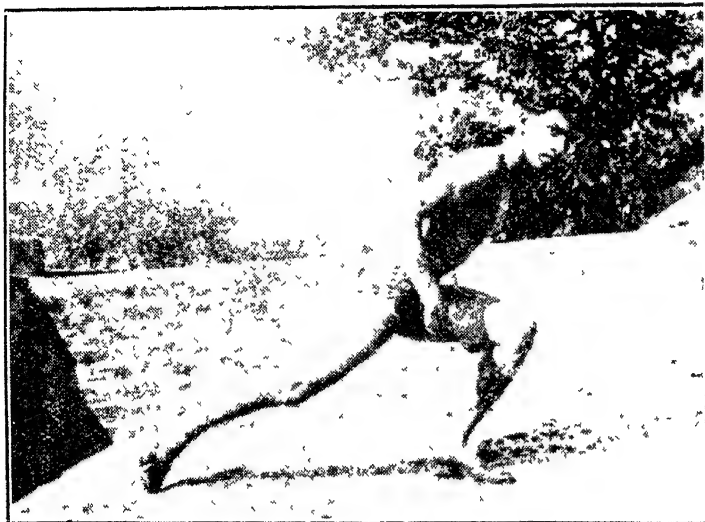
పైన 1వ పటమున జూపిన విధముననే చేయవలెను. ఈ వ్యాయామమున కాళ్లురెండును దూరముగ నున్నవి. ఆ వ్యాయామమున కలిసియున్నవి. ఈ వ్యాయామము కాలి పిక్కల ప్రక్కభాగమునకు మంచి పరిశ్రమ కలుగజేయును. అనేకమారులు చేయవలెను. (3వ పటము చూడుము.)
పైబొమ్మను ఈబొమ్మను పరిశీలించుటవలన ఆ యా వ్యాయామములు చేయుటవలన యేయే కండరములు సంకోచమును చెందినవో చూడనగును.

ద్విపాదశిరఃసనము.



4 వ ప ట ము .

కాళ్లుజూపుకొని కూర్చుండుము. తదుపరి ఒకకాలు మోకాలు వద్దవంచి చేతుల సహాయమున మెడమీద పెట్టుము. అటు లనే రెండవకాలును పెట్టుము. తదుపరి పటములో చూపినటుల కాళ్లు క్రిందపడిపోకుండుటకు భుజములను అడ్డుపెట్టుము. ఈవ్యాయా మాభ్యాసమువలన తొడకండరములు గజ్జలవద్దకండరములు భుజముల వెనుకకండరములు మంచి వ్యాయోచమునుపొంది దేహమునకు నూతన చైతన్యమును కలిగించును. అభ్యాసమునకు కష్టమైనప్పటికిని ఓపికతో ఫలితము చేకూరును. (4వ పటము చూడుము.)

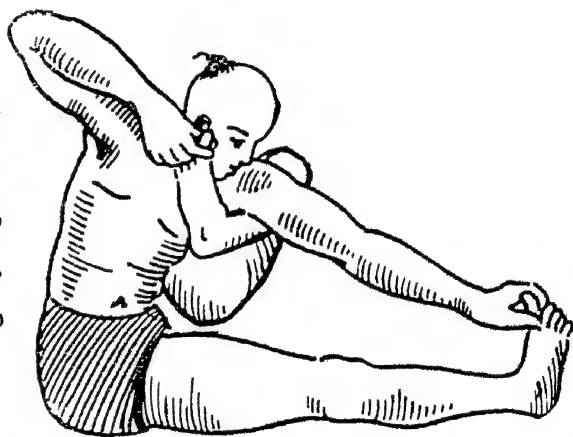


5 వ పటము.

ఎడమకాలును బాగుగా ముందరికి పెట్టి నిటారుగ నిలుపుము. అటు పిమ్మట యెడమకాలు వంచగలిగినంత పటములోనున్నటుల వంచుము. రెండవకాలు వంచక కడ్డీవలె నుంచుము. అటుపిమ్మట యథాస్థానమునకు రమ్ము. మరలమరల కాలు కొలదిగ నొప్పిపట్టునఱకుచేయుము. ఈవ్యాయామమును మరల కడికాలు ముందరబెట్టి చేయుము. తుంటికండరములకు, తొడకండరములకు మంచి పరిశ్రమనిచ్చును.

(5వ పటము చూడుము.)

మొదట కాళ్లుజాపుకొని కూర్చుండుము. అటుపిమ్మట యెడమచేతితో కుడికాలుబొటన వ్రేలుపట్టుకొని, కుడిచేతితో యెడమ కాలిబొటన వ్రేలిని పట్టుకొని, మోకాలినద్దవంచి, యెడమ కాలు పటమునందు చూపినటుల లాగవలెను. తుంటినంధికి మంచివ్యాయామము. (6వ పటము చూడుము.)



ధనురాసనము.

6వ పటము.

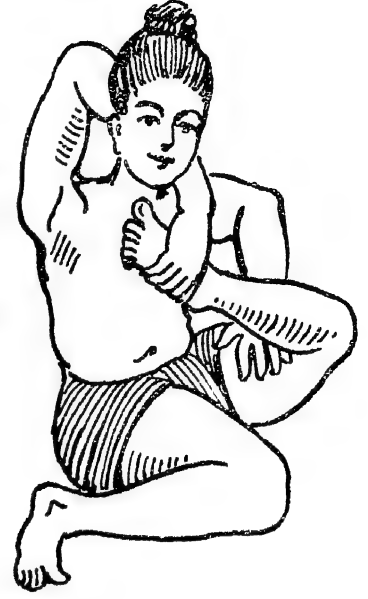
ద్విపాస్తభజాసనము.



7వ పటము.

మొదట కాళ్లుచాపి కూర్చుండవలెను. తదుపరి మోకాలుపద్దవంచి భుజముమీద రెండుకాళ్లను పెట్టి చేతులను మెడమీదబంధము వలె వేయవలెను. ఈబంధము కాళ్లు క్రింద పడిపోకుండ నాపును. పైవ్యాయామమువలెనే తొడకండరములకును, గుదస్థానమునందలి కండరములకును, తుంటికండరములకును మంచి పరిశ్రమ కలుగును. ఈ యాసనమువేసి కొంచెము సేపుండి తీసివేసి మరల వేయవలెను. (7వ పటము చూడుము.)

మొదట కుడికాలితో మడగాలు వేసికొని కూర్చుండవలెను. అటుపిమ్మట మెడమీదనుండి కుడిచేయి తెచ్చి యెడమపాదమును పటములో చూపినటుల పట్టుకొనవలెను. ఇది చాల మంచివ్యాయామము. దీనివలన తుంటికండరములకు భుజము కండరములకు తొడకండరములకు మంచివ్యాయామముకలుగును. (8 వ పటము చూడుము.)



8 వ పటము.



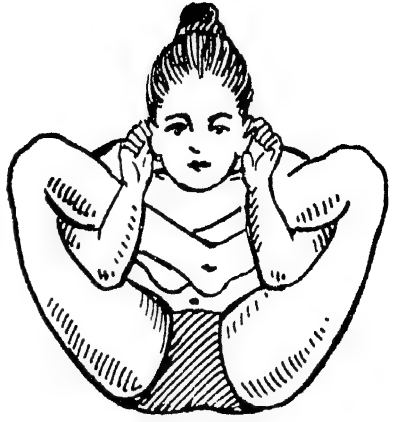
పద్మాసనము, 9 వ పటము.

కాళ్లు చాపుకొని కూర్చుండవలెను. అటుపిమ్మటయెడమకాలునుమోకాలు వద్ద వంచికుడితొడమీద పెట్ట వలెను. తరువాత కుడికాలును మోకాలువద్ద వంచి యెడమతొడ మీద పెట్టవలెను. నడుము యెక్కడను వంచకుండ నుంచి చేతులు పటములో నున్నటుల నుంచి ముందుకు చూచుచుండవలెను.

ఈవ్యాయామమువలన పైవ్యాయామములు చేయుటచే గలిగిననొప్పలు పోయి, కాళ్ల (తొడలు, పిక్కలు) కండరములకు,లాగుడు'గలిగి వ్యాకోచమును పొంది సుఖమును గలిగించును. తప్పక అభ్యసించవలసిన వ్యాయామము.

(9 వ పటము చూడుము.)

పై వ్యాయామములవలెనే మొట్టమొదట కాళ్లు చాపి కూర్చుండ వలెను. తదుపరి మోకాళ్ల వద్ద వంచి, చేతులమీదనుండి వేసి చేతులు మెడమీద వేయవలెను, లేక చెవులు పట్టుకొనవలెను. (10 వ పటము చూడుము.)



గర్భాసనము
10 వ పటము.



బద్ధపద్మాసనము, 11 వ పటము.

పద్మాసనము వేసి, చేతులనువీపు వెనుకనుండి పోనిచ్చి కుడి కాలిబొటన వేలిని కుడిచేతితోను, యెడమ కాలి బొటన వేలిని యెడమచేతితోడను పట్టుకొనవలెను. ఈ వ్యాయామాభ్యాసము వలన వెన్నెముక వంకరలేక యుండును. కాళ్లకండరములకు 'లాగుడు' కలిగి చేతి కండరములకు కూడ పనిగలుగును.

(11 వ పటము చూడుము.)

ది వ్యజ్ఞాన దీపిక

వసంత యశస్వీట్యూటం అడయారు వారిచే ప్రకటింప బడు మాసపత్రిక. వ్యక్తి అభివృద్ధికిని, సంఘాభివృద్ధికిని తోడ్పడు అర్థిక, మత, విద్యా, సాంఘికాది విషయములు, ఇహపరవిషయములను బోధించు విషయము లన్నిటి గురించి అందఱకు తెలియువిధమున వ్యాసములు, కథలు, వృత్తాంతములు, పద్యములు ప్రకటించును. సంవత్సరమునకు చందా రు. 1. మాత్రమే.

కావలసినవారు: మేనేజరు, దివ్యజ్ఞానదీపిక అఫీసు.

వసంత యశస్వీట్యూటం, అడయారు—లేక

పి. వి. కామేశ్వరరావుగారు, ఎం.ఎ., బి.యల్.,
యేలూరు.

“విజయ” సచిత్రమాస పత్రిక.

సం॥ చందా రూ॥ 1. విడిసంచిక 0-1-6.

హాస్యరసోపేతము. విజ్ఞాన నర్వనృము. ఒకచరిత్ర - ఒకరసము - ఒకపరిశ్రమ - ఒక పరిశోధన - ప్రకటించినది ప్రకటించకుండా ప్రకటించేది “విజయ” ఒక్కటే. సంచిక అంతయు సచిత్రమే. ప్రతివిలేఖరియు సుప్రసిద్ధుడే. మిమ్ములను నవరసతరంగిణిలో ముంచెత్తుతుంది. ఇన్నివిషయములు చర్చించు కత్రికయింత స్వల్పమూల్యమునకు చిక్కదు. వివరములకు:—విజయ కార్యాలయము, విజయనగరం.



ఆహారశాస్త్రవేత్తలగు డాక్టరు బొల్లాప్రగడ నుందరగోపాలరావుగారు ఎం. డి., డి. డిటి.

సజీవమయిన ఆహారసమస్యలో నిరంతరము దేశ దారిద్ర్యము నిరుద్యోగసమస్య నిర్మూలన మగు విధానములో ఆలోచించు వాడనగుటచే పై పరిశ్రమ సుభువుగా శ్రమలేకనే ధనవ్యయము కాకనే యెవరంతటవారు పచ్చిజీడిపప్పు తయారు చేయుమార్గము నేను కనుగొనినదానిని తమ ప్రకృతి సత్వకలలో వెల్లడి చేయగలందులకు కోరుచున్నాను. ఈవిధానము ఎవరంతటవారు చేసుకొనుటకే గాక వర్తకులకు సహజీవ అణువులుగల జీడిపప్పును తయారుచేయుటకు వీలుగా నుండును.

ప్రస్తుతము పచ్చిజీడిపప్పు తయారుచేయుటలో జనులు పడుచున్న శ్రమ; అనగా అందలి పొక్కు స్వభావముగల బెరడునందలి చమురుగలిగించు బాధ, బెరడుక్రిందనుండు ఎఱ్ఱనిపొట్టు తెల్లని పప్పుపలుకులను గట్టిగా నంటుకుని శీఘ్రముగా ఊడిపోని స్వభావము గలిగియుండుటయు, అయి ఉన్నది. ఈరెండుబాధలు ప్రస్తుతము జీడిపప్పు తయారుచేయు కొలదిప్రదేశములోనే ఆచేయు కొందరు జనులకు మాత్రమే తెలిసియున్నది. ఈవిధానములు రెండు తెరగులుగా నున్నవి. ఇందొకటి మంచి మండు వేసవిలో గింజలను కాలిన ఇసుక నేలను యెండలో రెండుమూడు దినములు ఆరబెట్టి ఒక కట్టదిమ్మపైన ఒక్కొక్కగింజనే చేతులకు గుడ్డలుచుట్టుకొని ఒకకట్ట సుత్తితో గోడిగాపెట్టి పగులగొట్టుట. ఇట్లు చేసినగింజ రెండుపక్షములుగా పగిలి ఎఱ్ఱనిపొట్టుతో కలసి యున్న పప్పు బయటకుపడును. అట్టి పొట్టుతో నున్న పలుకులను రెండుమూడు రోజులు

యెండలోబెట్టి పైపొట్టు పోవులాగున వ్రేళ్లతో నలిపివేయుదురు. ఇట్లు చేయుటలో కట్టసుత్తి దెబ్బ గింజ కట్టదిమ్మమీద ఉన్నపుడు ఎక్కువగాతగిలి బొండము ముక్క ముక్కలై పోవును. ఇట్లుగుటచే పొట్టురాక పోవుటయు ఇతర ప్రదేశములకు యెగుమతిచేయుటలో సరియైన ధరరాకపోవుటయు తటస్థించుచున్నది. ఇట్లు ఎండలో బెట్టి తీసినపప్పు కొంతవరకు ప్రస్తుతము జరుగుచున్న విధానములలో శ్రేష్ఠమైనదిగా నెంచదగును గాని యంతకన్న నేనుచెప్పబోవు విధానమే ప్రశస్తముగానుండును.

ప్రస్తుతము జరుగుచున్న రెండవ విధానము: జీడిగింజలను తేలికగాను ముదరగాను కాలిన కుండపెంకులలోవేసి క్రిందమంటవేసి ఒకకర్రను పుచ్చుకుని తిప్పుచుందురు. ఇట్లు తిప్పుటలో గింజల బెరడు నందలి చమురు పైకి గొప్పఘాటైన వాసనతో గాలియెటున్న అట్టువైపునకు పోవుచుండును. ఈఘాటువాసనతో కూడిన పొగ దగిలిన వారిలోచాలా జనమునకు ఒడలువాచుట నమీషములోనుండి గింజల బెరడుచమురు పడిన వారికి ఒడలు పొక్కుట తటస్థించును. ఒక్కొక్క సమయములో ఈగింజలలో చమురు అంటు కొని మండిపోవుట మాడిపోవుట తటస్థింప వచ్చును. అప్పుడు గింజలన్నియు చెడిపోవుట తటస్థించును. ఇట్టి కష్టపుపనికి అలవాటయిన కూలి మనుజులేగాని సర్వజనులు చేయుటకు వీలుండదు. ఈ కారణముచేతనే ఈ పప్పుచేయు విధానము జీడిమామిడి తోటలయందు జరుగుట లేదు. ఈ విధానము జీవాణువులను సర్వము

పూర్తిగా నాశనముచేయు విధానమేలగు
యున్నది. మొదటి విధానము వేసవికాలములోనే
చేయుటకు వీలగును. రెండవవిధానము సర్వ
కాలములయందును చేయవీలగును. రెండవవిధా
నములోసహా పొట్టును తీయుటకు పప్పు పలుకులను
బొండ్ములను (అనగా రెండు పప్పులు కలసి
యున్న తెల్లనిపప్పు) చీమలు పట్టకుండా ఎండ
బెట్టుట పొట్టు పోవుటకు గింజలను వేళ్లతో నలు
పుట అవసరమగుచున్నది. ఇట్లు పొట్టుపోవుటకు
నలుపుటలో గింజ యొక్కవ కాలిన పప్పు
బొండ్ములో చరుము పోవుటచే పప్పు ముక్క
లగుట తటస్థించును. లేతకాల్పు అయిన
పప్పును బొండ్ములను విస్తారమురోజులు ఎండలో
నుంచి నలుపవలసియుండును. ఇట్లు చేయుటలోను
పప్పును బొండ్మును చీమలుతీనుట, పొట్టు పోవు
టకు కఠినముగా నలుపుటచే పప్పుబొండ్ములు
విరిగిపోవుట తటస్థించును. ప్రస్తుతము తూర్పు
గోదావరిజిల్లా రాజోలుతాలూకా మోరీలోవిస్తా
రముగను రాజమహేంద్రవరములో స్వల్పముగను
పచ్చిపప్పుని బజారులో అమ్ముచుండెడి పప్పు,
మోరినుండి అమెరికా మొదలగు దేశములకు
ఎగుమతిచేయు బొండ్ములు, పప్పు ఇట్లు లేతగా
కాల్చిన జీడిపప్పే అయియున్నది. కావున ఇం
దులో జీవాణువులు (విటమిన్సు) ఎంతమాత్రా
మునులేవు. మొదటివిధానములోసహా విటమిన్సు
పూర్తిగానుండుటకు అవకాశములేదు. ఎండ
సహాయముచే చేయుటచే వెంటనే భుజించిననే
విటమిన్సు ఉండగలవు. నిలవయున్నప్పుడు విట
మిన్సు క్రిమముగా నశించును.

ప్రస్తుతము చేయబడుచున్న జీడిపప్పువిధానము
లలో రెండువిధానములు సప్రాణముతో పరి
పూర్ణజీవాణువులుగలిగినవిధానములుకాజాలవు.
ఇటుపైన నే చెప్పబోవు మూడవవిధానము

క్రిమము దానిప్రాశస్త్యము ప్రతిమానవుడు
ఎవరియింటవారు ఎంత ఎప్పుడుకావలసిన అంత
పరిపూర్ణజీవాణువులతో పొట్టును తీయుటలో
ఒక్కసారి మానులోని పిండము ఇవతలప సునట్లు
రెండుడిప్పలు కలిసిన బొండ్ము ఒక్కసారిగా
ఎట్లు తీయవీలగునో చదువరులకు తెలియగలదు.
ఈ క్రొత్తవిధానమువలన ఒకనూతన గృహ
పరిశ్రమ వృత్తులు లేనివారికి ఏర్పడును.
ప్రతి జీడిమామిడితోటయు ఒక కర్మాగారమగు
చుండును. ప్రస్తుతిపై పైరెండువిధానములలో
తోటలలో జీడిగింజలు మాత్రము పోగుజేయ
బడి పప్పు చేయుటకు నేరుగాక్రిమములకి
కొంపోబడుచుండును. క్రొత్తవిధానములో పొగ
బాధ లేనందుచేత ఆయా తోటలలోనే పప్పు
చేయ వీలగును. తోట యజమానులును, తోట
కూలీలును, తోటలున్న గ్రామములందలి కూలీ
లును సుఖముగాను నిరుపమానముగను పప్పు
బొండ్ముతోసహా పలుకులు విడిపోకుండునట్లు
ముక్కలు కాకుండునట్లుగా పొట్టుతీయుటలో
శ్రమలేక తీయ వీలగును. కావున ఇదినరకు
గింజలు పోగు చేయు ఆదామాత్రమేగాక
పప్పుతీయు వృత్తి ఆదా యొకటి తోటలో
ఏర్పడుచున్నది. ప్రస్తుతము జీడిపప్పు పొట్టు
తీయబడి తూర్పు గోదావరి జిల్లా రాజోలు
తాలూకా రాజమండ్రి తాలూకా కాకినాడ
తాలూకాలలోను ఏరోజు కారోజు లేత కాల్పు
పప్పు పచ్చిదనియు ముదర కాల్పు పప్పు
కాల్చినదనియు సదా బజారులలో విక్రయింప
బడుచున్నది. పచ్చిపప్పు అనగా ఎండబెట్టి
తీసినపప్పు రెండు విధములుగా బజారులో
విక్రయింపబడుచున్నది. I (ఎ) పూర్ణముగా
పొట్టు లేకుండా తెల్లని బొండ్ములు, (బి) విడిన
పప్పు ముక్కలతోకలసి యుండును. II (ఎ)

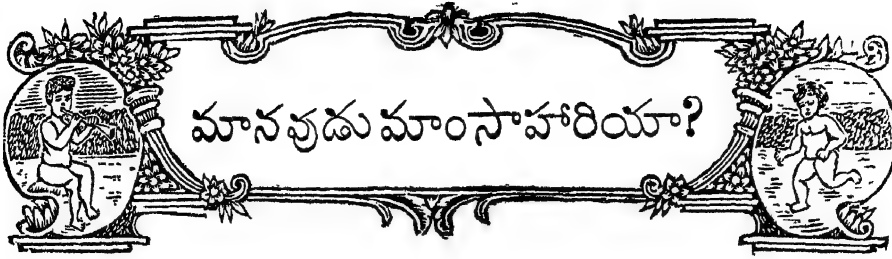
పొట్టుతోకలసిన బొండ్లములు (బి) పొట్టుతోకలసిన పప్పుముక్కలు మొదట పొట్టుతీసినపప్పు చెన్నపట్టణములోను దక్షిణాదియందు బజారులలోను దొరకుచుండును. పొట్టుతోయున్న రెండవ రకము నెల్లూరు చినగంజాం విశాఖపట్టణం బజారులలో దొరకుచుండును. మోరిలో కాల్చిన పప్పు పొట్టులేక మూడురకములుగా తయారు చేయబడుచున్నది. కాల్చుటచే పొట్టు లేకపోవుటయే సంగభవించును. 1 ప్రత్యేకము బొండ్లములు గాను 2 విడిసముక్కలు గాను 3 ప్రత్యేకము ముక్కలుగాను మూడువిధములుగా తయారు చేయబడి విడివిడి సీనాకేకు డబ్బాలలో వేసి అతికించబ రెండు టిన్నులు ఒక దేవదారు చెక్కపెట్టిలో పెట్టి ఏజంట్లద్వారా రాజమండ్రి నుండి అమెరికాకు పోవుచున్నది. నూతన విధానములో ఎక్కువగా బొండ్లములుగానే పప్పు తయారగుట తటస్థించును. విడిసముక్కలుకాల్చిన ఎండబెట్టిన విధానములకన్న తక్కువఅగును. ముక్కలగుట తొందరవలన అజాగ్రత్తవలన అగునుగాని ఎంతస్వల్పజాగ్రత్తయున్నను ముక్కలుకాకుండానే తీయ వీలగును. ఇట్లన్నివిధముల నూతన విధానములో ప్రాశస్త్యము కాననగును.

నూతనవిధానము.

I ఎవరంతటవారు ఇంటతయారుచేయువిధానము: మట్టివేసిన ఒకపువ్వులచెట్టుకుండిలో జీడిమామిడి గింజలను పాతిపెట్టి నిత్యము నీరు పోయుచుండిన వారము గోజులనాటికి గింజలన్నియు నాని మెత్తబడి కోయుటకు సుభువుగా తెగుచుండును. ఇట్లు నానినగింజలను బయటకు పెల్లగించిమట్టిపోవునట్లు శుభ్రముగాకడిగి గింజలకు తడిఆరులాగున నీడను ఆరబోయవలెను. ఆరినతరువాత చేతులకు తోలు గ్లాస్ తొడుగుకొనిగాని నూనెలో తడిపినగుడ్డలను చుట్టుకొనిగాని వాడియైన కత్తిపీటనుగాని

చాకునుగాని తీసికొని వాటికి నూనెరాసి ఒక్కొక్కగింజనే వేళ్లతో పట్టుకొని రెండుడిప్పలు కలిసినచోట జాగ్రత్తగా సగము తెగులాగున చుట్టూ గాటుపెట్టి కోయవలెను. ఇట్లు కోసి లాగిన రెండు డిప్పలు ఊడి ముసుగులోయున్న తెల్లపప్పు బొండ్లము ఇవతలపడును. ఆముసుగు చంద్రవంకలో నున్న భాగములో గిల్లిగాని కత్తిమొనతోగాని తీసిన ముసుగంతా తెగక ఆమూలాగ్రముగా ఊడివచ్చును. తెల్లని పప్పుబొండ్లమును వేరుగా తీసి ఒకపల్లెములోగాని ఆకులోగాని కాగితములోగాని జాగ్రత్తచేసుకొనవచ్చును. ఇట్లే ప్రతి గింజయు జాగ్రత్తగాతీసిన పూర్ణమైన బొండ్లము పప్పునే తీయవచ్చును. ఈ బొండ్లమును తినిన బహుతియ్యగాను మనోహరముగాను మృదువుగాను నుండును.

II ఇదే విధముగా తోటలలో నూతులయొద్ద మళ్లుగట్టి గింజలను మొలకకట్టి మొలక రాక పూర్వమే ఇట్లుకోసి పచ్చిపప్పుబొండ్లములను తోటలలో చెట్లనీడలను పాటలు పాడుకొనుచు అనేకమందికూలీలచే పనులుచేయించి వృత్తులను కల్పించవచ్చును. కాల్చిన జీడిపప్పు విధముగానే మొలకమళ్లుగట్టిన జీడిగింజలు ఎప్పుడుకావలసిన అప్పుడు అన్నియుతువులయందును తయారు చేసికొనవచ్చును. దీనిలో పొగవలని బాధయుండదు. జీడిమామిడి గింజలయందలి బెరడులోని నూనె మంటవేసినప్పుడు పచ్చిన ఘాటుపొగరు యుండక భూమిలో పాతుటవలన చాలాభాగము భూమి లాగి వేయుచున్నది. మిగిలిన స్వల్ప చమురు నూనెగుడ్డలుచుట్టుకొనుటచేతను తోలుగుడ్డలు వేసుకొనుటచేతను బాధలేకుండా పోవుచున్నది. ఈపద్ధతి ఎంతఆరోగ్యకరమో నిరపాయముగా నున్నదో చదువరులు కనుగొందురుగాక.



మానవుడు మాంసాహారియా?

యోగి రాఘవేంద్రగారు, మునులతోట.

పెండ్యాల సుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రిగారు, మానవులందరూ మాంసమును తినవలయునని వేదములలో కలదని, భారతిలో వ్రాసెదట. ఈ విషయమును నేడు ప్రకృతి పరీక్షయందు చూచితిని. అందుపైన నీ వ్యాసమును వ్రాయ బూనితిని. అందుపైన సత్యాసత్యములను పాఠకులు గ్రహించెదరుగాక.

మానవ స్వభావమునకు విరుద్ధములగు వానిని పెద్దలు చెప్పిరన్నను, లేక వేదాది శాస్త్రములలో నున్నవని యేకరువుపెట్టినను, వానిని మూఢముగా నమ్మి తదనుసారముగా నాచరించి నాశనమగుటకంటె విమర్శనాబుద్ధితో అందలి సత్యాసత్యములను తెలిసికొని సత్యమును ఆచరణకు తీసికొని అసత్యమును విడిచివేయుట బుద్ధిమంతుని లక్షణము కాదా?

మానవునివిషయమై యోచించుటకు ముందు జంతు ప్రపంచకమందు నేదియో యొక శాకాహారిని మరియు నొక మాంసాహారిని ఉదాహరణముకై తీసికొని వాటి లక్షణములను పరీక్షించి ఎట్టి ఆహారమును తిను జంతువులయొక్క లక్షణములు మానవుడు కలిగియున్నాడో పోల్చి చూచి చివర కట్టియాహారినిగా నిర్ధారణ చేయుదము.

1. మాంసాహారికి పగటికంటె రాత్రిభయందు దివ్యముగా కళ్లు కనబడుచుండును. అందుచేతనే పులి మొదలగునవి వాటియొక్క ఆహారనిమిత్తమై రాత్రిలందు సంచారము చేయుచుండును. శాకాహారి జంతువులగు పశువులకు పగలుకండ్లు

కనుపించు సంతగా చీకటిరాత్రిలయందు కనుపడవు. ఇక మానవునకుకూడా పగలే కండ్లు కనపడును. కాని యేదియో దీపపు వెలుతురు సహాయము లేకున్న చీకటి రాత్రులయందు కండ్లు కనపడవు.

2. మాంసాహారులగు కుక్క, పిల్లి, మొదలగు వానికి బిడ్డలుపుట్టిన, 7,9,11 లేక 13 రోజులకు కండ్లు తెరచును. కాని శాకాహారులగు పశువులకుబిడ్డలుపుట్టిన కండ్లు తెరిచియే పుట్టును. మానవులకు బిడ్డలుపుట్టిన కండ్లు తెరచియే పుట్టుదురు.

3. మాంసాహారులగు కుక్క, పిల్లి మొదలగు నవి నీరుత్రాగునపుడు నాలికతో కతకును. శాకాహారులగు పశువులు నీరుత్రాగునపుడు నోటితో పీల్చును. మానవుడు నీటిని నోటితో పీల్చును లేక త్రాగును. కాని నాలుకతో కతకడు.

4. మాంసాహారులగు కుక్క మొదలగునవి అలసటకలిగిన వాటియొక్క నాలుకను వ్రేలాడవేసి తద్వారా చెమ్మటను కార్చును. శాకాహారియగు పశువునకు అలసట జనించిన శరీరమంతయు చెమటపట్టును.

5. మాంసాహారియగు పులి మొదలగువాటికి వాటియొక్క ఆహారమును చీల్చికొని తినుటకు, కోరలు గోళ్లు మొదలగు పరికరములు గలవు. శాకాహారియగు పశువున కట్టిపరికరములులేవు. మానవునకుకూడా అట్టి పరికరములేవియూలేవు. శాకములను, పండ్లను నమలుటకు అనుకూలమైన పండ్లుకలవుగాని చీల్చుటకు తగిన కత్తెరబోను వంటి పండ్లులేవు.

6. మాంసారి తనయొక్క ఆహారమును నమలకయే చీల్చికొని మ్రింగును. శాకాహారి తన ఆహారమును నెరువ వేయును. మానవుడుకూడా తన ఆహారమును నమలి తినును.

7. మాంసాహారియొక్క శరీరము ఉద్రేకమై యెక్కువ వేడిగాయుండును. ఈవిషయమై యేదైన ఒకపిల్లినిగాని, కుక్కనుగాని ప్రక్కయందు పరుండబెట్టుకొనిన విశదమగును. శాకాహారియొక్క శరీరము ఉద్రేకములేక సామాన్యమగు వేడిగలిగి యుండును. మానవుని యొక్క శరీరముకూడా అట్లేయుండును.

8. మాంసాహారియొక్క మలము విపరీతమగు దుర్గంధము కలిగియుండును. కాన నది మలవిసర్జనానంతరము దానిని మట్టితో కప్పచుండును. శాకాహారియగు జంతువుయొక్క మల మంతగా దుర్గంధముకొట్టదు. నీచమగు మాంసాహారమును తినకున్న మానవుని మలముకూడా అంతగా చెడుకంపు కొట్టదు.

9. మాంసాహారియొక్క పేగులు ఘమారు ఏడు మూరలు పొడుగుండును. అంతే పరిమాణముగల శాకాహారియొక్క పేగులు కిరీ మూరలుండును. ఇందులకు కారణమేమనః మాంసాహారము శాకాహారమునకంటె తొందరగా కుల్లిపోవును. కానజీర్ణముకాగా మిగిలినపదార్థము తొందరగా పేవులనుండి బయటకుపోవలయును. అందువల్ల దయాపరుడగు పరమేశ్వరుడు మాంసాహారికి పేగు చిన్నదిగను శాకాహారికి పేగు పెద్దదిగను నిర్మాణమొనర్చినాడు. ఇత్యాది నిదర్శనములను బట్టి భగవన్నిర్ణయములో మానవుడు శాకాహారియే యని విశదమగుచున్నది.

10. మాంసాహారులగు మృగములు ఇతరాహారముయొక్క తోడ్పాటు లేకనే కేవలమొక్క

మాంసమును తినియే జీవయాత్ర గడప గలవు. కాని మానవుడు ఇతరాహారముల యొక్క సమ్మేళనములేక కేవలము ఒక్కమాంసమును తినియే జీవితమును గడుపుకొనలేడు.

సృష్టికర్త ప్రతిజీవికిని ప్రత్యేకములైన ఆహార పదార్థములను నిర్ణయించియున్నాడు. అదియే ఆజీవికి స్వాభావికాహారము లనబడును. ఫులి, సింహము, తోడేలు, నక్క మొదలగు మృగములకు మాంసాహారమును నిర్ణయించియున్నాడు. ఏనుగునకు, పండ్లు, ఆకులు, ధాన్యములు నిర్ణయించినాడు. గుఱ్ఱములు, ఆవులు, మొదలగు వానికి గడ్డి ధాన్యములు నిర్ణయించి యున్నాడు. చీమలు, పక్షులు, మొదలగువానికి ధాన్యములను కొన్ని పండ్లను నిర్ణయించినాడు. కోతులకును మానవునకును నూనె, గింజలు, పండ్లు నిర్ణయించి ఉన్నాడు. ఈస్వాభావికాహారములను ప్రతిజీవియును, యేవిధమైన మార్పుచేయకనే తినగలడు. మార్పుఅనగా వండుట ఇతరసుగంధ ద్రవ్యములు, మసాలాలు కలుపక యుండుట. ఇట్లు తినుటకు అనుకూలములైన ఆహారములే స్వాభావికములు. ఇందుకు వ్యతిరేకముగా కృత్రిమముగా తయారుచేసిన పదార్థములు అస్వాభావికములును రోగదాయకములును అయియున్నవి. ఏజీవికైననూ తమస్వాభావికాహారమును తీసుకొనివచ్చి దగ్గర పెట్టినయెడల నిజముగా తినవలెనని కోరికపుట్టి నోట నీరూర వలెను. అప్పుడు ఆయాహారమునుతిని జీర్ణించుకొని ఆరోగ్యమును పొందవలెను. మానవులలో పందిమాంసము తినువారున్నారు. వారుపందికన బడగానే కొరికి తినగలరా? అరటిపండ్లవలెను, మామిడి పండ్లవలెను, నోట నీరూరనా? చాలా అసహ్యము పుట్టునుగాని. అటులనే చేపలనూ కోడిపుంజును తినగలరా? వాటికి సహాయము

శాశాహారము కావలెను. చెట్లనుండి వచ్చిన ఆహారముతిననిదే మానవుడు జీవింపజాలడు. చెట్లనుండి పండిన సుగంధద్రవ్యములను మాంసాహారముతో జతజేర్చి ఈశాశాహారములయందుగల సుగుణములచే మాంసములంకుగల దుర్గుణములను కొంతవరకు కప్పిపుచ్చి పయోముఖ విషకుంభములయందలి పాలను తాగి మరణించువారి చందమున మానవుడు కూడ చెడిపోవుచున్నాడు. నిజముగా రుచి మాంసమునం దున్నదందురా? లేక సుగంధద్రవ్యములయందున్నదందురా? మాంసమునం దేయున్న

దనిన దీనిని పచ్చిగాయుండి ఈసంకరములు కలుపనియపుడుఎందులకు తినకూడను. మాంసాహారము చాలా పొడవుగల మన ఆహారనాళమునందు త్వరగా కుల్లెత్తును. అందువలన రక్తిము విషయుతమగును. దానిలన రాచపుండ్లు, కుష్టు, అతిమూత్రము మొదలగు వ్యాధులు కలుగుచున్నవి. మనకు శుద్ధరక్తిము కావలయునన్న పండ్లనుండియే రావలయును. మాంసము ఉద్రేకపదార్థము. దానియందు నిజమగుబలమును ఆరోగ్యమును లేదు.

యోగి సిద్ధప్పగారి నిర్మాణము

హిందూపురమునందు ప్రకృతి వైద్యాలయమును స్థాపించి తాను ప్రకృతి జీవనమునుచేయుచు, అనేకమంది రోగులను రోగవిముక్తులుగచేసి ప్రజాసేవకు పాటుపడిన యోగి సిద్ధప్పగారు 1935 సం॥రం డిశంబరు 21 తేదీన మరణించినందులకు మాకుగలిగిన విచారమునకు మేరలేదు. లక్షాధికారులై యుండియు నిరాడంబర జీవనముచేయుచు, ప్రజల సేవకు పాటుబడిన సిద్ధప్పగారి ఆత్మకు పరమేశ్వరుడు శాంతినొసంగుగాక.

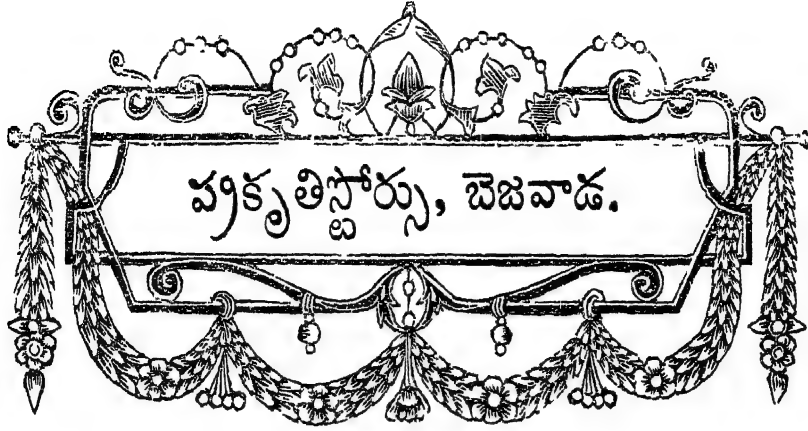
సంపాదకుడు.

ప్రీతి.

ప్రస్తుతపు రాజకీయ పరిస్థితుల నిష్పక్షపాతముగ చర్చించు వారపత్రికయగు ప్రీతిజ్ఞపత్రికను ప్రతిసోమవారమును ప్రకటించుచున్నాము. దేశాభ్యుదయమునకై పాటుబడుచున్న ఈ పత్రిక ఆర్థిక, రాజకీయ, మత, సాంఘిక నైతిక, పారిశ్రామికాది విషయముల, నిష్పక్షపాతముగ చర్చింపబడుటయేగాక, వాఙ్మయమున కంగములగు విమర్శనలు, పశోధనలు, శాస్త్రచర్చలు, ప్రపంచవృత్తాంతములు, ఇవియన్నియు ప్రకటింపబడుచున్నవి. కోర్టు, రైల్వే, బ్యాంకుల ప్రకటనలందు ప్రకటింపబడుటచే దీని ప్రచార మెక్కువనియు తెలియవచ్చును. ఈ పత్రికకు చందా దాఖలుగాచేరి సర్వవిధముల తోడ్పడ పార్ధన.

సం॥ర చందా రు 2—8—0.

“ప్రీతిజ్ఞ” 393 తండ్రియార్చేట, మదరాసు,



ప్రకృతిస్టోర్సు, బెజవాడ.

ప్రకృతి ఉద్యమము ఇప్పుడు దేశమునం దంతటను అభివృద్ధియగుచున్నది బుద్ధిమంతులగు వారు అందలి సత్యసిద్ధాంతముల నవలోకించి ఈవైద్యమునం దభిమానము చూపుచున్నారు. అన్నివైద్యములలో చికిత్సబడసి విముక్తిగానక చివరకు ప్రకృతి వైద్యముచేసి అనేకమంది రోగులు ఆరోగ్యమును గాంచుచున్నారు. వీరిని చూచి అనేకులు ప్రకృతివైద్యము నవలంబింప ప్రయత్నించుచున్నారు. ప్రకృతివైద్యమునకు మందులు, లోహాలవణ విషపాహణ యుతములైనవి, అక్కరలేదు. కాని శరీరము చికిత్స చేయుటకు కొన్ని పరికరములు కావలయును. అవి యెనిమాడబ్బాలు, రంగుసీసాలు, రంగు అద్దములు, తొట్లు, ఆదిత్యపేటికలు, వర్ణ కేంద్రీకరోపకరణములు, ధర్మామీటర్లు, భూత అద్దములు, ఇంకను అనేకములగు పరికరములూ అవసరమైయున్నవి. ఇవియన్నియు ఎచట దొరకునో వివరములు తెలియచేయుడనియు యేవ్యాధికి యేరంగు సీసావాడవలయునో రోగులకు తెలియక అనేక తప్పిదములను చేసి పొరపాటు సీసాలను వాడుటవలన అపాయము సంభవించుచున్నదనియును, తెలిసిన వైద్యులే ఆసీసాలను పరికరములను ప్రతిపరికరముయొక్క ఉపయోగమును, ఉపయోగించు

విధమును తెలుపుచు ఆపరికరములను తెలిసిన ప్రకృతి వైద్యవేత్తలు సప్తైచేసిన బాగుండు ననియును అనేకమందినుండి అనేకజాబులు వచ్చుచున్నవి. అనేకమంది స్వయముగావచ్చి కొంత నిలువడబ్బు షేర్ల మూలకముగ పోగుచేసి ఆమూలధనముతో పరికరములను తెప్పించినిలువ యుంచి అమ్ముచు ప్రజలకు ఉపకారము చేయు డనియు ఈ కార్యమునకు పూనుకొనుటకు ప్రకృతి సంస్థవారు తప్ప మరియొకరు కార్యభారమునకు పూనుకొనజాలరనియు చెప్పుచున్నారు. ప్రకృతి ఉద్యమమునందు ఇది యొక శాఖగా నుండుననియు దీనికికూడ కొంతమంది పనివారలను యేర్పాటుచేసి ఒక స్టోర్సు సాగించుటకూడ ప్రకృతిఉద్యమాభివృద్ధికి ఆనుకూలమనియు తలంచి ఈ కార్యమునకు గడంగినాము. ప్రకృతి వైద్యమునకు కావలసిన పరికరముల నన్నింటిని మేము సప్తై చేయగలము.

వస్తువులయొక్క అనలుధరలు వ్యాపారఖర్చులు మొదలగునవి పోగా కొద్దిలాభమును చూచు కొని మేము వానిని విక్రయించెదము. మేము అమ్మరేటు బజారురేటుకు దమ్మిడికూడ అధికముగ నుండదు. కావలసిన విచారించు కొని మావద్ద తీసికొనవచ్చును. ఇంకను ధర తగ్గించుటకు వీలున్న ప్రయత్నించెదము.

ప్రకృతి వైద్యాపరికరములు
సూర్యకిరణచికిత్సకు:—

ఆదిత్యపేటిక:— ఇది శరీరమునకంతటికిని చెమటపట్టించి ధాతుశక్తిని అభివృద్ధి చేయును. ఇందు కూర్చున్నప్పుడు వివిధరంగుకిరణములు మీదపడును. ఈ స్నానముద్వారా సమస్తరోగములను కుదుర్చుకొనవచ్చును.

కోమోడిస్కు:— శరీరమందలి నొప్పులను కంతులను వాపులను వ్రణములను మొదలగువానిని కుదుర్చుటకు సూర్యకాంతిని కేంద్రీకరించి యెక్కువతీక్షణముచేసి రంగుకిరణములుగా వానినిమార్చి శరీరముమీద ప్రయోగించుటకు ఈ పనిముట్టు ఉపయోగపడును.

భూత అద్దము:—పుండ్లను తామరను దువ్వనీరుగల కంతులను కాల్చుటకు ఉపయోగపడును.

రంగునీసాలు:-ఇవి నీరు, నూనెలు, పాలు, పంచదార మొదలగువానికి రంగుకిరణములను ఆరోపించి వానిని వివిధవ్యాధులకు ఉపయోగించుటకు ఉపయోగపడును.

రంగు అద్దములు:—వీనికిరణములను శరీరమునకు ప్రయోగింప వీలగును. ఆదిత్యపేటికకును విడిగను, కిటికీలకును అద్దము అమర్చి దానినుండి కాంతిని గ్రహింపవచ్చును.

సెల్లాఫోను (రంగుగ్లాసు కాగితములు) ఇవి అద్దములకును, నీసాలకు చుట్టుటకు ఉపయోగింపవచ్చును. ఇందు ఏడురంగులకాగితములుండును.

జలచికిత్సకు:—

తొట్టిస్నానపుతొట్టు, లింగస్నానపు పీటలు, జల్లుస్నానపు పరికరములు, జప్తు స్నానపుతొట్టు, పాదస్నానపుతొట్టు స్వాంజి, నీటియొక్కవేడి కొలుచు ధర్మామీటర్లు, మిట్ (మర్దనకు చేతికి తొడుగుకొనుటకు మేజోడు) గొంగళిచుట్టలకు వలయు గొంగళ్లు, దుప్పట్లు, ఫ్లానలు గుడ్డలు, వేడినీటిసంచీలు (కాపడమునకు) మంచుగడ్డ సంచీలు, (Ice bags) మొదలయినవి సప్లయ చేయబడును.

ఇతర పరికరములు:

ధర్మామీటర్లు, యెనిమాడబ్బాలు, సైతెస్ స్టోపు (గుండెను పరీక్ష చేయుటకు) మనుష్యులకు తానిక వేయుమెషీనులు (Weighing Machines) అలిప్ ఆయిలు, తేనె, గోధుమపొట్టు, చాకులు, చెంచాలు, గ్రాహమురొట్టి పెట్టెలు, మట్టితోజేసిన సమస్తవస్తు సామగ్రిలు, కొబ్బరితురుము పనిముట్లు, ఆసనము విరివిచేయుకడ్డీలు, (Rectum Dilators) మలబద్ధము, మలలు మొదలగువానికి ఇంకను అనేకరకముల పనిముట్లుగలవు.

మాస్టోర్నుకు ఒకమారువచ్చి చూచి తెలిసికొనుడు. వలయువారు వెంటనే ఆర్డరుపంపుడు.

ధరలకు పూర్తివివరములకు:—

మేనేజరు: ప్రకృతిస్టోర్సు, బెజవాడ
అని వ్రాయుడు.

లోకలుబోర్డు — (మానవత్రిక)

ఇందు లోకలుబోర్డు తీర్పులు, హక్కులు అన్నియును ప్రకటింపబడును. సంపాదకులు చాగంటి శేషయ్యగారు. లోకలోబోర్డులవారు ఆంద్రును తెప్పించుకొనునట్లు అనుజ్ఞ పొందబడినది. సం||ర చందా రు. 3-0-0 లు.

లోకలుబోర్డుకార్యాలయము, కవిశేషరపురం. (తూర్పు గోదావరిజిల్లా.)

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల	వెల
ఇతరులకు చందాదార్లకు		
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లవస్త్రము	0 12 0	0 8 0
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలవ్రతము	0 2 0	0 1 0
ఆదర్శసూక్ష్మజీవనము	1 0 0	1 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	వెల	వెల
ఇతరులకు చందాదార్లకు		
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వైద్యకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
	చందాదారులకు	3 0 0

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు బెజవాడ

ఈపరిషత్తు ప్రకృతి వైద్యులను తరిఫీయింతుచేసి బిరుదుల నొసంగును. ప్రతి సంవత్సరమును శిక్షా శిబిరముల నేర్పరచి అందు విద్యార్థులకు పరీక్షల నేర్పరచి చికిత్సాపద్ధతుల అనుభవమును ప్రత్యక్షముగ (Practical Training) నేర్పింపచేయును.

విద్యార్థులకు విద్య, ఆహారము ఉచితము. 11 నెలలు ఇంటినద్ద చదివీకొని, 1 నెల ప్రత్యక్ష శిక్షణ నొందవలెను. పూర్తి వివరములకు:—ప్రకృతి ఆఫీసుకు వ్రాయుడు.

ప్రకృతి చికిత్సా పరికరములు

ఆదిత్య పేటిక, వర్ణకేంద్రీకరోపకరణము, తొట్టిస్నానపు తొట్టు, ధర్మామీటర్లు, యెనిమాడబ్బాలు, గ్రాహము రొట్టె పెట్టెలు, రంగు అద్దములు, సీసాలు, నెల్లాఫోను (రంగు) కాగితములు, స్పాంజి మొదలగు ప్రకృతి చికిత్సకు వలయు పరికరము లన్నియును మావద్ద దొరుకును.

అడ్రసు—ప్రకృతి స్టోర్సు,
ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

SUREST WAY TO

HEALTH, HAPPINESS

Physical,
Mental,
Spiritual.

READ

INDIAN NATUROPATH

AN English Monthly
expounding the philosophy
of Naturism and several
systems of Nature Cure.

Annual Subscription Rs. 1-8-0

For full particulars apply to:—

Manager, INDIAN NATUROPATH,
BEZWADA.

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి బెజవాడ.

కొత్త కూర్పు.

తొట్టి వైద్యము

సచిత్రము.

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందుజేర్చబడి నూతన షక్తి-న ముద్రింపబడినది. కూనే మహర్షి గారి అభినవ చైద్యశాస్త్రము, ముఖ్యైఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశోన్నతరములు జేర్చబడినవి.

70 పటములు. 34 అధ్యాయములు.
400 పుటలు.

ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు. 2-8-0.
ఇతరులకు రు. 3-0-0

750 పుటలు.

సునిశిత వైద్యము

100 చిత్ర
పటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D, L.L.D., గారిచే అంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన
సు ప్ర సి ధ్ధ చైద్య గ్రంథమునకు
డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D, D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణచికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన విషయములనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికోబైండు 1 కి వెల 4—8—0. | చందాదారులకు తగ్గింపు
నిండుతోలు ఫ్లేగిబిల్ బైండు ,, వెల 5—0—0. | ప్రతి 1-కి రు 1—0—0.
పోస్ట్ జి ప్రోత్సేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

సంకల్పరచందా
రు 3-0-0.

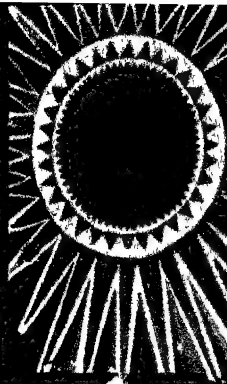
ప్రకృతి

మాదిరిసంచిక
రు 0-4-0.

ఆరోగ్య విషయక సచిత్ర చైద్యమాసపత్రిక.

ఇందు మానవకు సంపూర్ణారోగ్యవంతుడుగు నుండుటకును రోగములను రావండునట్లు చేయువిధానమును గుర్తించుటకును తరువాత మందు, శస్త్రచికిత్సలకు లొంగని వ్యాధులను సైతము నీటి, గాలి, మట్టి, సూర్యకిరణములు, స్వాభావికావాతము, యోగవ్యాయామము, ఉపవాసము, మొదలగువ్రాని సహాయమున నిశ్శేషముగ కుదుర్చువిధానములను తెల్పును. చందాదారులకు ప్రకృతి చైద్యపు సకములన్నియు తగ్గింపు ధరల కీయబడును. అన్నిచోట్లను యేజంట్లు కావలెను.

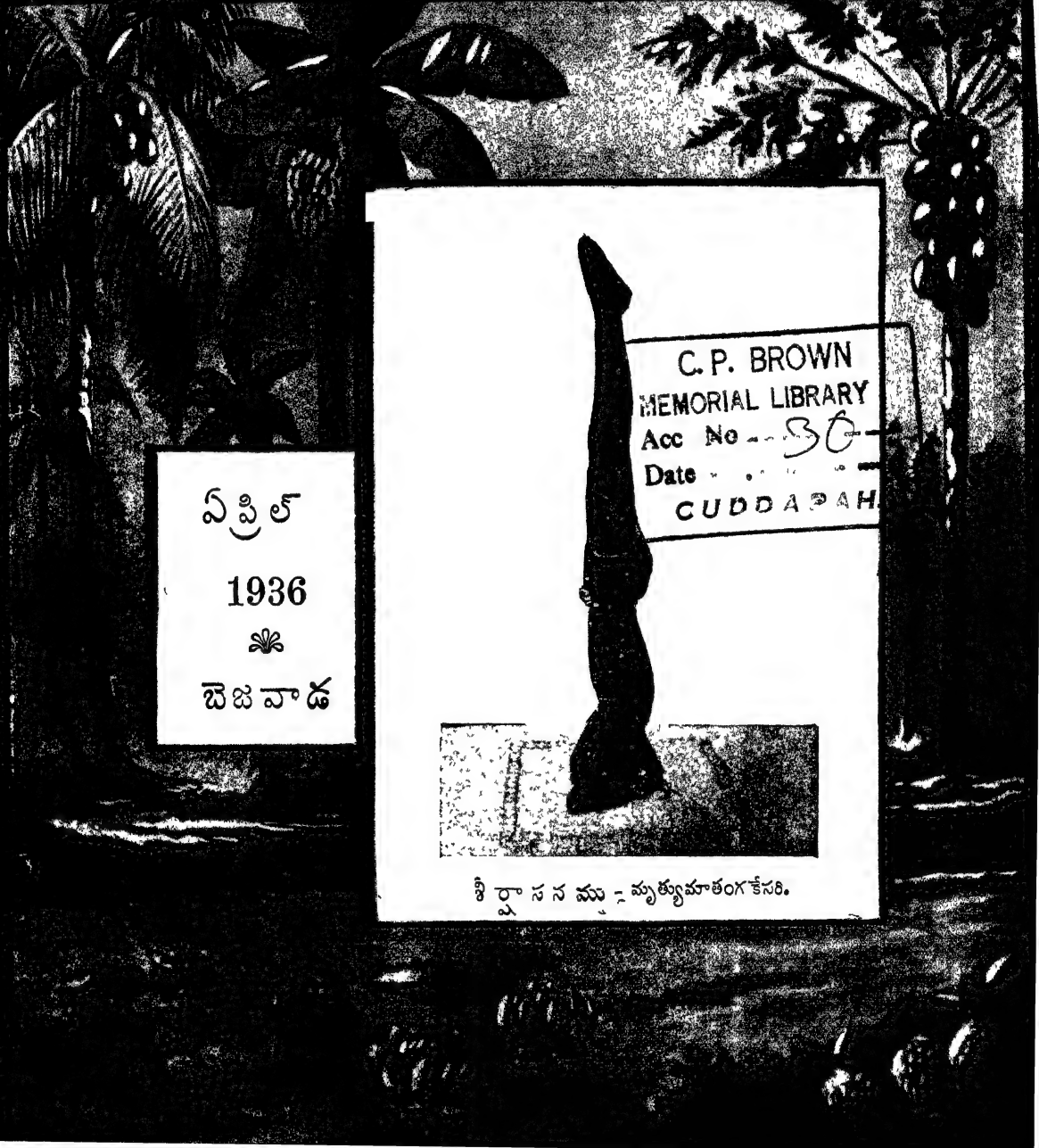
విజయములకు :—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయ బ్రస్తు, బెజవాడ.



ప్రకృతి



నదిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక



ఏప్రిల్

1936



బెజవాడ

C. P. BROWN
MEMORIAL LIBRARY

Acc No - 30

Date - - - - -

CUDDAPAH



శ్రీ ర్వా స న మ్మ - పృథ్వీమాతంకేశరి.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు					
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు		ఇతరులకు	చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0	మహారోగము	0 8 0	0 6 0
ప్రాథమికప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0	పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0	కలుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0	ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0	టీకాలననేమి? డాక్టరలభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0	అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0	లేసీరు విపత్తుల్యము	0 6 0	0 4 0
			తెలచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0
జలచికిత్సాగ్రంథములు			ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు		
తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0	స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
లక్ష్యజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0	ఆరోగ్యదర్శము	0 8 0	0 7 0
నైషియ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0	ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు		
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0	3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0	శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0	ఆరోగ్యము - కామేచ్చ	0 3 0	0 2 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0			
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0			
జస్తుచికిత్స	0 10 0	0 8 0			
ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు			వివిధచికిత్సాగ్రంథములు		
నిర్విచారభావిజీవనము			దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
(కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0	ప్రాకృత చికిత్సార్థములు		
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0	1 భాగము	1 8 0	1 0 0
డిటా 2 భాగము	0 4 0	0 3 0	2 భాగము	1 4 0	0 15 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0	3 భాగము	1 8 0	1 0 0
తెలచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0	4 భాగము	0 6 0	0 4 0
లేసీరు విపత్తుల్యము	0 6 0	0 4 0	5 భాగము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0	6 భాగము	0 6 0	0 4 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0	7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఆహారసమ్మేళనలపు గోల	0 2 0	0 1 0	ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0	జస్తుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
జురచికిత్స	0 4 0	0 3 0	ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
అపకవ్యకాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0	జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
			యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
దుర్భాసఖండనములు			సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
జీవహింస	0 4 0	0 3 0	రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0	స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
			వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

ప్రకృతి

సహజ వైద్య మాస పత్రిక

సంపుటము ౧౯	ఏప్రిల్ 1936	సంచిక 4
------------	--------------	---------

విషయ సూచిక

ఆరోగ్యగోష్ఠి	99	వ్యాయామ ప్రదర్శనము	117
ప్రశ్నోత్తరములు	100	జలచికిత్సావిధానము	120
శిశుపోషణ	104	ఎంత ఘోరం	124
ప్రకృతి గృహవైద్యము	105	దేహవ్యాయామ పాఠములు	125

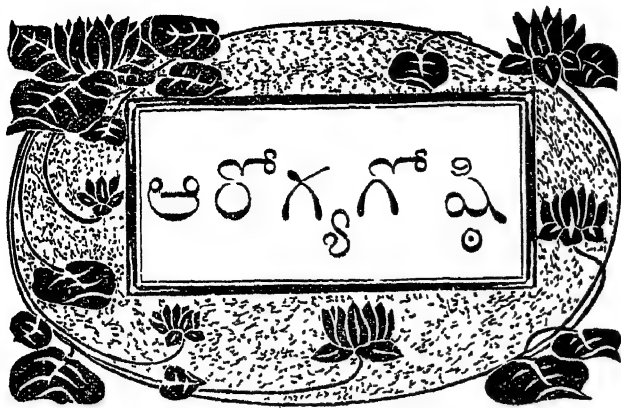
4. ప్రకృతివైద్య శిక్షాశిబిరము మదనపల్లి

శిబిరము 1936 సంవత్సరము మేనెల 1 వ తేదీన ప్రారంభింపబడును. శిబిరమునకు రాదలచిన వారు అందరును యేప్రియలు 30 వ తేదీ ఉదయమునకే మదనపల్లి చేరుకొనవలసియుండును. అచటినుండి శిబిరప్రదేశమునకు అందరును కలిసి వెళ్లెదరు.

బెజవాడనుండిగాని, బెజవాడమీదుగాని వెళ్లు వారికి బెజవాడలోదిగిన రైలుచార్జీలు తగ్గును. నైజామునుండిగాని, బెజవాడ ప్రాంతములనుండిగాని, బెజవాడకు తూర్పు, ఉత్తరములనుండి వెళ్లు వారు బెజవాడలోదిగిన రైలుచార్జీలు తగ్గును.

శిబిరమునకు వెళ్లదలచినవారు ఈయోషియలునెల 10 వ తారీఖులోగా ప్రకృతిమేనేజరుగారికి రు 1 తో తామువచ్చెదమనియు తగ్గింపు రైల్వే టిక్కెట్టుకు తమకు ఒక ఖాళీయంచవలసినదనియు దరఖాస్తు చేసుకొనవలెను. 10 వ ౨ రీకులోగా చేరు దరఖాస్తులనులెక్కించి రైల్వేకంపెనీవారికి టిక్కెట్టు తగ్గింపునకు దరఖాస్తుచేసెదము. శిబిరమునకు వచ్చినతర్వాత యెవరియాపాయి వారికి తిరిగి ఇవ్వబడును. రానివారికి ఇవ్వబడదు.

శిబిరాధిపతి.



ఆంధ్ర జాతీయ మాసము

ఒకవైపున మదనపల్లిలో ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తువారి రవ ప్రకృతివైద్య శిక్షా శిబిరము న్నూ, ఇంకొకవైపున మచిలీపట్టణమున టేకుమళ్ళ రామచంద్రరావు పంతులుగారి పర్య వేక్షణమున విజ్ఞానపరిషత్తువారి గ్రామ పున ర్నిర్మాణతరగతులు, వేరొకవైపున నిడుబ్రోలులో ప్రిఫెస్ రంగాగారి రైతాంగ విద్యాలయము జరుగును. ఇంకను ప్రచురింపబడలేదు గాని ప్రిఫెస్ సంపత్కూమారాచార్యులవారి శక్తి పాఠశాలలుగూడ మేనెలలోనే జరుగును. తెలుగు దేశమున నూతనావేశము రగుల్కొలుప బడును. ఒలము ఆరోగ్యము విజ్ఞానము కార్య దక్షత నేర్పబడును. అలవరసవడును.

కాని మేనెల చాల వేడిగానుండు కాలము. ఇప్పటి కన్న వినాయకచవితి మొదలు దీపావళి వరకు తెలుగు దేశ రైతులకు తీరికదినములు. దురదృష్ట వశాత్తు రైతుప్రజలను యీ సంస్థలు ఆకర్షింప జాలకున్నవి. రైతును ఏ ఆకర్షణములును చలింప జేయజాలకున్నవి. ఒక్క టాకీలు తప్ప పట్టణ సీమలయందు విద్యార్థులుగాను ఉపాధ్యాయులు గాను ఉండి వేసంగిలపులలో తీరికగనున్నవారిని మాత్రమే యీ సంస్థ లాకర్షించుచున్నవి. అందువలననే యిది ఏప్రిల్ మేనెలలలో ఇరువవలసివచ్చినది. వారిలో నైనను సోమధులు



సంపాదకుడు

తిండిపోతులు యీవంకకు రారు. తెలివి తేటలు గలవారికే తమకు తెలియనిది లేనేలేదనే అహం కారము. మిగతా మధ్యరకపువారిలో కొద్ది మందియే వీనికి వచ్చెదరు.

రైతు నిజముగా యీసంస్థలచే నాకర్షింపబడిన నాడు తెలుగు దేశమునకు యీసంస్థలు యేమూ లను చాలవు. అప్పుడవి రంం లైనను చాలనివే యగును. అప్పు డిప్పటివలె నెల, రెండునెలలూ గాక సంవత్సరముపొడుగునను నడుపవారి యుండును. అట్టి శుభదినములు త్వరలో రాగల వనియే మాయాశ.

టీకాలరసము 1935

మేము చదువుకొన్నప్పుడు ఒక మేష్టరుండేవాడు. ఎవరైనా తరగతిలో అల్లరిచేస్తే వానిని దండించిన, ప్రక్కనున్న 1,2 రిని గూడా కొట్టేవాడు. ఏమండి మేష్టర్! మమ్మరిని కొట్టుతా రెండు కంటే “ఏడిశారు! రేపుమీరు అల్లరిచేస్తే మళ్ళీ వచ్చి కొట్టకుండా తప్పుతుంది” అనేవాడు. అలా వుంది యీ టీకాలనడక! రేపురాబోయే తల్ల

కాయనొప్పికి యీ వేళే అమృతాంజనం రాచుకోమంటే యెవరైనా నవ్వుతారు, కాని యెప్పుడైనా నచ్చునో రాదో మశూచికం, దాని కొరకు యివ్వాలే టీకాలు వేయించుకోమంటే నవ్వుటానికి యెవ్వరికీ అనికారంలేదు! పైగా వద్దంటే జరిమానాలు! శిక్షలు!

మనరాజధాని కంఠటికిని టీకాల రసము గిండిలోని కింగ్ ఇన్స్టిట్యూట్లో తయారుగును. వారిలెక్కల ప్రకారము మశూచికపు టీకాలు నిరుడు 34, 82, 660 మందికి వేసిరి. ఈసంవత్సరము 43, 97, 599 మందికి వేసిరి. ఈసంవత్సరము రెండవతూరి టీకాలు వేసినవారి సంఖ్య 26, 23, 971. నిరు డాసంఖ్య 19, 34, 617 నుండెను. మొత్తం ఈసంవత్సరం 70, 21, 570 మందికి టీకాలువేసిరి. నిరుటికన్న యీసంవత్సరము 16 లక్షల 4 వేల 2 వందల 93 మందికి యెక్కువగా వేసిరి. ఈటీకారసమంతా ఊరికే పోతుందనేగా ప్రభుత్వమువారి నమ్మకము!

కలరాకు టీకాలునిరుడు 3,83,875 మందికి తెప్పించిరి. ఈసంవత్సరము 13,8,000. అనగా నిరుటికన్న దాదాపు 9.3 లక్షల మందికి యెక్కువ. ఇవిగాక టయిఫాయిడ్ జ్వరానికిగూడా టీకాలు ప్రభుత్వమువారు వేయించిరి.

ఇకముందు కడుపులో నొప్పికి కండ్ల మంటలకు గూడా టీకాలు వేయించెదరుకాబోలు ప్రభుత్వమువారు! ఇవియైనా నిర్బంధశాసనములోచేరకుండా చూడవలసియున్నది. శాసనసభ్యులు ఈలోపుగ ముత్తులక్ష్మి అమ్మాళ్ వంటి వైద్యవరులు శాసనసభ్యులుగా వచ్చినయెడల రీవాక్సి నేషనేకాకుండా మూడవ వాక్సినేషన్ గూడా నిర్బంధముచేస్తారు!! పరిస్థితులు ఇటులున్నవి. భారతీయులారా నిద్రలేచి కండ్లుతుడుచుకొనుడు.

నైజాములో టైంపరెన్సు

నైజాంప్రభుత్వమువారు ప్రజలను కల్లు, సారాయి మొదలగు మత్తుద్రవ్యముల త్రాగుడు తగ్గింప ప్రయత్నములు చేయుచున్నటుల తెలియుచున్నది. బ్రిటీషు ఇండియానుండుకంటే నిజాంరాష్ట్రమందు త్రాగుడుక్కవగనుండెను. ఇప్పుడు తగ్గించుట శుభసూచకము. ప్రజలుబాగు పడి రాష్ట్రమునకు అభివృద్ధి కలుగుటకు ఇదియొక మార్గము. అదేఫర్మానాలో ప్రజలు టీ త్రాగుటకు ప్రోత్సహింపవలసినదని కలదు. ఇది చాలా తెలివితక్కువఅలోచన. కల్లుకన్నను, టీ, కాఫీలే యెక్కువ అపాయకరములు. కల్లుకన్న టీ ఖరీదుకూడ యెక్కువయే. “టీ” కొరకు పోవు డబ్బుయొక్క లాభమంతయు ఇతరదేశముల వర్తకులకు చెందును. కల్లుత్రాగుట అవినీతికరమని అందరికీ తెలియును. అందువలన త్రాగువారికి చొరవయుండదు. టీ త్రాగుట అవమానకరమని యెవరికీ తెలియదు. అందువలన చెడిపోయెదరు కనుక నైజాంప్రభుత్వమువారు కల్లు సారాయిలు తగ్గించుట ప్రోత్సహింప వలసినదే కాని టీత్రాగుడుప్రోత్సహింపగూడదనిమాసలహా.

తేనీరు విషతుల్యము.

ఈపుస్తకమునందు తేనీరువలన శరీరము యేవిధముగ చెడి పోవుచున్నదో సంపూర్ణముగ వివరింపబడినది.

వెల ఇతరులకు రు 0-6-0 చందాదార్లకు 0-4 0

తెల్లచక్కెరవలనివిషత్తు.

దేశమునందు చాల మందిదను ఊహతో వాడుచున్న తెల్లపంచదారవలన అనేక వ్యాధులు తలపొందుచున్నవి. దానివలన ఏ అపకారములు జరుగుచున్నది ఈగ్రంథమునందు వివరింపబడినది.

వెల ఇతరులకు రు 0-6-0 చందాదార్లకు 0-4-0

ప్రకృతికార్యాలయబ్రహ్మ, బెజవాడ.

ప్రశ్నోత్తరములు

తమ ఆరోగ్యమునకు సంబంధించిన సలహాలు కావలసినవారున్నూ, ఇంకను ఇతరసందేహములు కలవారును మాకు వ్రాసిన మేము ఉచితముగ పత్రికామూలమున సమాధానములనిత్తుము.

రోగనివారణకు సంబంధించిన సలహాలు కావలసిన ఫీజు నిర్ణయింపబడును.

కావలసినవారు పత్రికానిలయున్న పదియవ తారీఖులోగా వారికి కావలసిన సలహాల కొరకు లేఖలను ప్రకృతిఆఫీసుమేనేజరుగారికి పంపుకొనవలెను.

—సంపాదకుడు.

ప్రశ్న:—1. నాకు కుడికాలి మడమపై నమూడు అంగుళముల పొడవును, షుమారు రెండు అంగుళముల వెడల్పును గల నల్లని పొడ యున్నది. ఆ పొడ తిమ్మరుగను యెక్కువ దురదగాను యుండును. చికిత్స తెలుపుడు (కొం.బా.గు.)

ఉత్తరము: భూతలద్దమును తెచ్చి ఆమచ్చలంత భాగము నను సూర్యకాంతిని కేంద్రీకరించి కాల్చివేయవలెను. చెడుపదార్థము పోవువరకును యేమాత్రమును బాధ యుండదు. చాలహాయి గాయుండును. ఆచోట ఆకుపసుపురంగునీసాల యందు కొబ్బరినూనె యెల్లప్పుడు యెండ యందు కాగపెట్టుచు ఆనూనె రాచుచుండవలెను. ఆచోట వారమునకు ఒకతూరి ఆవిరిని పట్టుచు ప్రతిరోజును రెండుమార్లు మట్టిపట్టీలు వేయుచుండవలెను. లోపలికి ఆకుపసుపురంగు నీసానీరును తడవకు ఔస్సువంతున 4 తడలు పుచ్చుకొనుచుండవలెను. ఆహారపుమార్పు వేరు శనగ, కొబ్బరి మొదలగు కొవ్వుపదార్థములను, పప్పుపదార్థములను మానివేయవలయును. ఆకుకూరలు, కాయకూరలు, పండ్లు ప్రధానముగ తీసికొనవలెను. ఆకలి అగునంతవరకు వేచి

యుండుట, మధ్యమధ్య ఉపవాసములు ముఖ్యములు. మలబద్ధకమని తోచినప్పుడెల్లను యెనిమా చేసికొనుచుండవలెను. పాత్రాస్నానము చేయుచుండవలెను.

ప్రశ్న: (2) నాకు మూత్రముతోకూడ శుక్లము నష్టమగుచున్నది. సంపూర్ణ చికిత్సవివరింపుడు.

(కొం.బా.గు.)

ఉత్తరము: పూర్తివివరమలకు శుక్లనష్టమును పుస్తకమును చదువుడు.

ప్రశ్న: (3) ఒక పిల్లవానికి టీకాలు వేయబడి ఇప్పటికి నాలుగు నెలలైనప్పటికి ఆపుండ్లు మానలేదు. ఆపుండ్లు మానకుండుటకు కారణము శుభ్రము చేయకుండా టీకాలు వేయుటయే యనియు అది వాక్సినేటరు పొరపాటనియు హెల్తు డిపార్టుమెంటువారు చెప్పుచున్నారు. దయచేసి పైపుండ్లు మానుటకు చికిత్స తెలుపుడు.

(రా.రా.శాస్త్రి.)

ఉత్తరము: టీకాలు వేసిన వెంటనే ఆవిషముపోవుటకు భూతలద్దముద్వారా సూర్యకాంతిని కేంద్రీకరించి కాల్చివేసి నీలిసీసాయందలి చాల దిన సములనుండి కాగబెట్టిన నూనెను రాచుచుండవలెను. పుండ్లు యందలి విషక్రిములు వెంటనే చచ్చి పుండ్లుమాని దేహము ఆరోగ్యవంతముగ యుండవలయునన్న ఆ విషజీవులకు ఆహారమగు చీమును గలిగించు అజీర్ణకరములగు పప్పుపదార్థములు దుంపలు మొదలగునవి మాని ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పండ్లు ప్రధానముగ ఇవ్వవలెను.

ప్రశ్న: (4) రెండుమాసముల వయసుగల శిశువు యొక్కతల్లి గలదు. ఆవిడ అపక్వాహారము చేయుచూ పిల్లవానికి పాలు ఇవ్వవచ్చునా? శిశువునకు ఆవుపాలు ఇచ్చుచున్నారు. (బా.వెం)

సమాధానము: నిరభ్యంతరముగ ఇవ్వవచ్చును. అయితే తల్లిఆరోగ్యము వృద్ధిపొంది శుభ్రమైన పాలుపడవలయునన్న పప్పులు, వేరుశనగ మాని వేసి, కరకర ఆకలియగునపుడుమాత్రమే గోధుమలు కొబ్బరి అరటిపండ్లు బాగుగ నమలికొద్దిగ తినుచు యెక్కువగా రసముగల పండ్లగునారింజ, వంపరపసన, బత్తాయి, పుచ్చ మొదలగునవి తీసికొనవలెను. ఆవుపాలు తల్లిపాలంత శ్రేష్ఠమైనవి కావు.

ప్రశ్న: (5) శిశువునకు విరేచనమగుటకు ఆముదము వేయవచ్చునా? భస్మం, కర్పూరం వగైరా పనికివచ్చునా?

సమాధానము: శిశువునకు ఆముదము, భస్మం, కర్పూరం వగైరా యేమియును వేయరాదు. విరేచనము కానియపుడు తియ్యని నారింజరసమును ఇవ్వవలెను. పొత్తికడుపునకు తడిగుడ్డ వేయవలెను. శుభ్రముగ విరేచనమగును.

ప్రశ్న:— 6. నావయస్సు 40 సంవత్సరములు విరేచనములుపలుచగా దినమునకు నాలుగుసార్లు నాలుగు మాసములనుండి అగుచున్నవి. వొంటిపైన అపుడపుడు దద్దుర్లు వచ్చుచుండును. యెడమ మోకాలియందు మేహకలుకుల సంబంధమైన నొప్పి, కూర్చొని లేచునపుడు మాత్రమే వుండును.

పైన తెలిపిన వ్యాధులు, మొదటకూడా వుండెను. అయితే ఒక సంవత్సరము క్రిందట, మూడు దినములు చలిసీళ్లు త్రొక్కుచు వుపవసించి నందువల్ల నివారణ అయివుండెను. ఆరు నెలలు బాగావుండి మరలయధాస్థితికి వచ్చినది. ఆకలి అగుచునేవుండును. మొదటనివారణయైనదికదా యని మరల అటులనే మూడుదినము లుపవసించి తినికాని యీతడవ నివారణకాలేదు. ప్రతిరోజు

వకగంటకాలము శరీరవ్యాయామమునందు వినియోగించుచుండును; ధృఢశరీరము.

(మం. పీ. సుప్త.)

ఉత్తరము:—6. మీకు మూత్రావయవములు సరిగా పనిచేయుటలేదు. మూత్రరూపమున వెడలవలసిన ద్రవముకూడ మలద్వారముననే వెల్లిపోవుచున్నది. కాన మూత్రావయవములకు చురుకుకలిగించవలయును. మీరు రోజుకు రెండు మార్లు తడవకు 10 నిమిషములవంతున ఉదయ సాయంకాలములలో లింగస్నానము చేయుచు మధ్యాహ్నము పొత్తికడుపునకు ఒకమట్టిపట్టి వేయుచుండవలెను. నీలిరంగు మూత్రమును జారీ చేయుటకును విరేచనములు తగ్గుటకును పెట్టినది పేరు. కాన తడవకుశ్చెన్న వంతున రోజుకుఆరు తడవలు నీలివర్ణోదకముపుచ్చుకొనుచుండవలెను.

మీకు చర్మముకూడ సరిగ పనిచేయుటలేదు. అందువలననే దద్దుర్లు సంధులయందు నొప్పులు కన్పట్టుచున్నవి. చర్మమునకు అరటిఆకుల ఆతపస్నానములద్వారా చురుకుగల్గించవలెను. అదిత్య పేటికాస్నానములు ఇంకను బాగుగా పనిచేయును.

ఆహారమునందు ఆమ్లకరములును మూత్రావయవములకు యెక్కువ శ్రమను కలుగజేయునవి యగు పప్పుపదార్థములు, దుంపలు, పిండిపదార్థములు, చక్కెర, ఉప్పుమొదలైనవి మానివేసి, రసముగలపండ్లు కాయకూరలు, ఆకుకూరలు, గ్రాహమురొట్టె తినవలెను. నారింజకాయలు, లేతకొబ్బరినీరు మూత్రావయవములపైనబాగుగ పనిచేయును.

ప్రశ్న:—7. నాకుఅజీర్ణమో, మలబద్ధకమో, మరేమో తెలియదు. కాని దినమునకు మూడు నాల్గు మారులు విరేచన మవుతుంది. ఆకలి బాగానే

చురుకుగానె! వుంటుంది. కొంచెము కడుపులో పిసికినట్లువుతుంది. మలముయొక్క రంగు వివిధములుగా వుంటుంది. కొంచెము వచ్చి రానట్లుగా వున్నప్పుడు, బహిర్భామికి వెళ్లనియెడల అపాన వాయువులు అరంభమే, మరల విరేచనముసాపుగాకాదు. కనీసము ని. 15 లు పట్టును. మల విసర్జనానికి కూర్చున్నప్పుడు మొదట కొంచెము వచ్చి, 5 నిమిషములుండిమరలకొంచెమువచ్చును. ఇటుల 15 నిమిషములకు తక్కువ కాదు. చిన్నతనమున భోజనము మూడుమారులభ్యాసమైననూ, పైకారణముచేత రెండు మారులే తింటూవున్నాను. పరియన్నము తినినందున యిటులగుచున్నదేమో! యీ మరలియ్యమునందు బలకర పదార్థములు లేవుగదాయనియు, గొధుమరొట్టె తింటూకూడా కొంచెము అన్నమును తీసుకొంటూవున్నాను. రెండు భోజనములకు మధ్యకాలముల గూడా ఆకలివేస్తుంది. కనుక యేవో పండ్లను వుచ్చుకొంటాను. అప్పుడప్పుడొకరోజు వుపవసించి తెల్లనారి ప్రత్యేకముపండ్లపై ననేవుండి మూడవరోజు నియమితాహారమును వుచ్చుకొంటూవుంటాను. రోజు వుదయము 5 గంటలకు మేల్కొని గమనవ్యాయామము, పరుగెత్తడము, దండెములు, బస్కీలు మొదలైన కొంతశరీరపరిశ్రమ కూడా చేస్తాము. మొదట లేచినపు డొకసారి వ్యాయామము ముగించుకొని వచ్చినపిదప మరియొకసారి రాత్రిపరుండబోవులోపల మరల వకసారో, రెండుసార్లలో విరేచనమవుతుంది. దృఢగాతుడనే ప్రకృతివతికిలో బోధింపబడిన జీర్ణకోశము బాగుపడువ్యాయామములునూ, డ్యాన్సు, కొలదిగా వ్యాయామము కూడా చేయుచున్నాను. ఇన్ని అవస్థలు పడిననూ యీవిరేచనవ్యాధి నివారణయగుట లేదు. వకసారి డాక్టరువద్ద యేదో మిక్చర్

త్రాగినాను. అయితే ఒక సంవత్సరమువరకు విరేచనము కట్టి మరల యధాస్థితికి వచ్చినది. మరల యేదైన మందును సేవించునాయన ఆలోచన కలుగుచున్నది. దీనికి ప్రకృతిచికిత్సవలన అంతమొందింపవచ్చునా? అయితే దీనికి సలహా యొసంగుడని మిమ్ములను కోరుచున్నాము. ఆ హారవిహారములలో మార్పులు, వుపవాసములు, మన్నపట్టీలు మొదలగు అన్ని విషయములు వివరము తెలుపగోరినాడను.

ఉత్తరము :— 7. మీకు పైత్యకోశమందు మాంద్యము యేర్పడియున్నది. మీరు తడవకు 4 అవున్న వంతున 8 తడవలు పసుపురంగు సీసానీరును త్రాగవలెను.

మీరు కొవ్వుపదార్థములు, పక్వపదార్థములు, ముఖ్యముగ మానివేయవలెను. కొన్నాళ్లవరకు గ్రాహమురొట్టె, గోజుకు మూడు అరటిపండ్లు, ఆకుకూరలు, కాయకూరలు, అచ్చగా ఒక్కపూట తినగలిగిన యన్ని నారింజపండ్లు ఈవిధముగ తీసుకొనుచు నుండవలెను. కాలేయమునకు వేడి నీటి కాపడములుపెట్టి అచట మట్టిపట్టీలు వేయించుండవలెను. మీరు చల్లనినీరు త్రాగి కొన్నాళ్ళును, ఫలరసములమీద కొన్నాళ్ళును, అనుభవజ్ఞులవద్ద నుండి ఉపవసించవలెను.

ప్రశ్న :— 8. (a) ఉపవాససమయమున మల విమోచనమునకు “యెనిమా” గాక సులభసాధ్యమైన సాధన మెదియైన గలదా? (b) ఉపవాసము, ప్రాతః సాయంకాలములు శీతలోదక స్నానములు, నిమ్మనీటి సేవనము, దేహదార్ఢ్యమునుబట్టి యోగాసనాభ్యాసము, గమనవ్యాయామము మొదలగువానివలన ఉపయోగముండునా?

ఉత్తరము :— ఉపవాససమయమున మలవిమోచనకు అంతకంటె మంచి సాధనము మరియొకటి

లేదు. (b) తక్కిన సాధనములు అవసరముగ తత్కాలమునకు పనిచేయవు. కాన ఉపవాసమునందు తప్పక తక్కిన వాటితోపాటు యెనిమా చేయవలసినది.

ప్రశ్న:—9. ఉపవాసమును విరమించునాడు పచ్చి ద్రాక్ష, నారింజ, బత్తాయి వంటి ఫలవర్గములు దొరకని పాత్రముల యందు, ఆవుపాలు, గోధుమపాలు, కొబ్బరికాయలోని నీరు, పండ్లు, లేకున్న పచ్చి కూరకాయలు తినవచ్చునా?

ఉత్తరము:—కొబ్బరినీరు, ఆలుబఖరగాని, ఖర్జూర్ కాని నీటిలో శానవేసి పిండివడియగట్టి ఆనీటిని త్రాగవచ్చును.

ప్రశ్న:—10. తియ్యగా, చప్పగా, ఉప్పుగా నుండు కొబ్బరికాయలలో యేకాయ యెక్కువ శ్రేష్ఠము?

ఉత్తరము:—తియ్యని కాయలే మంచివి.

ప్రశ్న:—11. వెలగకాయ, నూనెగింజల (nuts) జాతిలో చేరునా? దానిగుణదోషములేమి?

ఉత్తరము:—వెలగకాయ (nuts) అనగా చమురు కాయల జాతిలో చేరుదు. అది ఫలజాతిలో చేరును. బాగుగా చెట్టున పండినవి బలవర్ధకములు. వగరుగ నుండు పచ్చివి మలబద్ధకమును, అజీర్ణమును చేయును.

ప్రశ్న:—12. నారింజ, బత్తాయి, కమలా మొద

లగు ఫలములు చెట్టునుండి కోసిన తరువాత యెన్నిరోజులుండిన తినరాదు?

ఉత్తరము:—ఒకవారము దినముల వరకు తినదగి యుండును. తరువాత నవి సాధారణముగా చెడి పోవును.

ప్రశ్న:—13. కేవలము కొందరు పర్ణాహారులు వేపాకుపై ననే ఆధారపడియుందురని చెప్పుదురు. రుకి చేదు అయినను ఈ పత్రములు సాత్వికాహారములో చేరునా? వానిగుణములేమి?

ఉత్తరము:—అభ్యాసము జేసికొనిన వేపాకు మాత్రమే కాక నాభి ముషిణిగింజలు తిని కూడ యుండవచ్చును. కాని అది మానవునకు స్వాభావికాహారముకాదు. వేపాకు చేదుగా నుండును. కనుక అది రాజసాహారమగును.

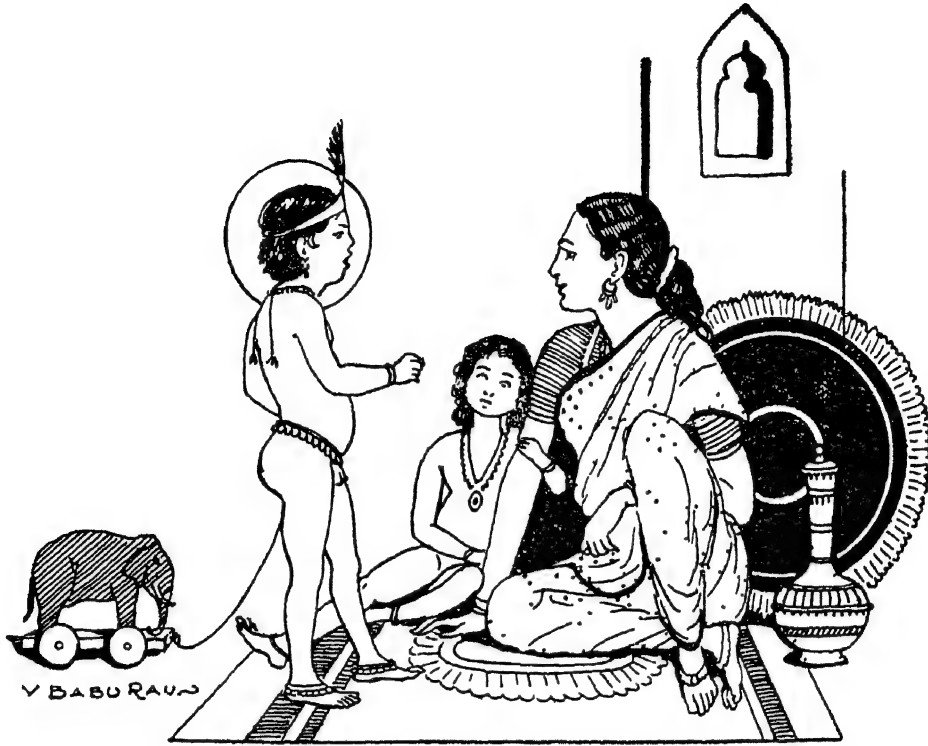
ప్రశ్న:—14. సామాన్య ఆరోగ్యము చేకూరిన చాలుననుకొనువారు కనీసమే యే ఆసనమును యెంతంత నేపు సాధనచేయ వలసియుండుము.

ఉత్తరము:—ఒక్కొక్కటి 10 నిమిషములు వంతున ఈ క్రింది ఆసనములలో యే నాలుగై నను చేయవలయును. సర్వాంగ, మత్స్య, పశ్చిమతాన, హల, చక్ర, అర్ధమత్స్యేంద్ర, భుజంగ, శలభ, కుక్కుటమ, యూర ఆసనములు, ఆహారవిహార నియమములు అనుసరించవలయును. ప్రతి ఆసనమును కొంతకాలము ప్రత్యేకముగ అభ్యాసము చేయవలయును.

లోకలుబోధు — (మానవత్విక)

ఇందు లోకలుబోధు తీర్పులు, హక్కులు అన్నియును ప్రకటింపబడును. సంపాదకులు చాగంటి శేషయ్యగారు. లోకలుబోధులవారు అందరూ తెప్పించుకొనునట్లు అనుజ్ఞ పొందబడినది. సం॥ర చందా రు. 3-0-0 లు.

లోకలుబోధు కార్యాలయము, కపిలేశ్వరపురం. (తూర్పు గోదావరిజిల్లా.)



శిశు పోషణ

రాజోవు నెలనుండి “శిశుపోషణ” అను శీర్షికక్రింద శిశువుల ఆహారములు వారిని పెంచు విధానములు వారిమానసిక శక్తుల నభివృద్ధిపరచి పవిత్రులుగ చేయుమార్గములు మొదలగువాని గూర్చికూడ వ్యాసములు వ్రాయబడును.

—సంపాదకుడు.

దివ్యజ్ఞాన దీపిక

వసంత యిన్ స్థిట్ట్యాట అడయారు వారిచే ప్రకటింప బడు మాసపత్రిక. వ్యక్తి ఆభివృద్ధికిని, సంఘాభివృద్ధికిని తోడ్పడు అర్థిక, మత, విద్యా, సాంఘికాది విషయములు, ఇహపరవిషయములను బోధించు విషయములన్నిటి గురించి అందఱకు తెలియువిధమున వ్యాసములు, కథలు, వృత్తాంతములు, పద్యములు ప్రకటించును. సంకల్పరమునకు చందా రు. 1. మాత్రమే.

కావలసినవారు: మేనేజరు, దివ్యజ్ఞానదీపిక అఫీసు.

వసంత ఇన్ స్థిట్ట్యాట, అడయారు—లేక పి. వి. కామేశ్వరరావుగారు, ఎం.ఎ., బి.యల్., యేలూరు.

“విజయ” సంచికమాస పత్రిక.

సం॥ చందా రూ॥ 1. నిడిసంచిక 0-1-6

హాస్యరసోపేతము. విజ్ఞాన నర్వస్వము. ఒక చరిత్ర - ఒక రసము - ఒక పరిశ్రమ - ఒక పరిశోధన - ప్రకటించినది ప్రకటించకుండా ప్రకటించేది “విజయ” ఒక్కటే. సంచిక అంతయు సజిత్రమే. ప్రతివిలేఖరియు సుప్రసిద్ధుడే. మిమ్ములను సవరసతరంగిణిలో ముంచెత్తుతుంది. ఇన్ని విషయములు చర్చించు శత్రుకయింత స్వల్పమూల్యమునకు చిక్కదు. వివరములకు:—విజయ కార్యాలయము, విజయనగరం

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౧౪ వ పాఠము

నీటి వైద్యము

స్నానమునకు, త్రాగుటకు, తడికట్లకు, నీరుపయోగించుట నీటివైద్యములోనే చేరును. స్నానపానాదులకు పయోగించు నీటియొక్క వేడిమి, ఆ నీటియొక్క పరిమితి, దానిని ప్రయోగించువిధము, ఆ ప్రక్రియ చేయవలసినకాలము ఇవి నీటివైద్యమునకు సంబంధించిన భాగములు. పరమేశ్వరుడు భూభాగమునకన్న మూడురెట్లు జలభాగమును సృష్టించియున్నాడు. మనిషి దేహము నందును గట్టిభాగములకన్న జలముతో కూడిన భాగములే ఎక్కువగా నున్నవి. నీటిని బాగుగా వాడుటవలన ఆరోగ్యము వృద్ధిపొందును. స్నానముచేయుటవలన చర్మముమీదిమాలిన్యములు పోవుటయే కాక చర్మముక్రింద చేరియున్న మాలిన్యములు వెడలిపోవుటకు అనుకూలముగా చర్మమునందలి రంధ్రములు విరివిజెందును. కనుక ఎక్కువతూరులు స్నానముచేయుటవలన దేహారోగ్యము వృద్ధిపొందును. భారత దేశమున దినమున కొకతూరియైనను స్నానముచేయని వ్యక్తిలేడు. నదులయందు స్నానముచేయుటవలన దేహమునకు చాల మేలు కలుగును. అందువలననే భారతీయులు పండుగులయందును పర్వములయందును నదీస్నానములు మతధర్మముగా నాచరించెదరు. సముద్రస్నానమువలన మొద్దుబారియున్న చర్మమునందు చురుకు పుట్టును. అందువలన సయితము ఆరోగ్యము కలుగును. మిక్కిలి ఎక్కువతూరులు సముద్రస్నానముచేయుటవలన దేహమునందలి ప్రతీకారశక్తి ఎక్కువగును. అందువలననే నదీస్నానము లంతఎక్కువగా సముద్రస్నానములు విధింపబడలేదు సముద్రస్నానములు అరుకుగామాత్రమే చేయవలెను. నదీస్నానము ప్రతిదినము చేసినను మేలేచేయును.

ప్రకృతిచికిత్స చేయదలచినచోట ప్రవాహోదకముండుట అవసరము. అచట నదీజలములేనిచో వరిశుద్ధమగు నీరు ధారాళముగా దొరకినట్లైన బాగుగనుండును. ఆరుబయట స్నానముచేయుటకు ఇష్టపడని స్త్రీలు, ఆరుబయటస్నానమును భరింపనిరోగులు, దుర్బలులు, సుకుమారులు, వృద్ధులు కొందరుండురు. వారికొరకై కప్పకలయిండ్లలో స్నానమునకు వసతులను కలిగింపవలెను. అచటనే స్నానముచేయుటకుముందును తరువాతను వ్యాయామముచేయుటకుకూడ వసతు లుండవలెను. ఇచ్చటికి వచ్చిస్నానములు వ్యాయామముచేసినవారి కెల్ల ఆరోగ్యముకలుగుచుండును. ఇచ్చట చికిత్సచేయు నతనికి లైసెన్సులేదను కారణమున జరిమానాలు శిక్షలు పొందవలసిన కారణముండదు. ఇచ్చటికివచ్చు రోగులు దండెములు, బస్కీలు, చెడుగుడు, చెఱపట్టీ, టెన్నిస్,

ఫుట్ బాలు, బేడ్ మెంటన్ మొదలగు ఆటలు ఆడవచ్చును. వ్యాయామములు అయిన తరువాత చన్నీటితోనో వేడినీటితోనో స్నానముచేయవచ్చును. వ్యాయామము, స్నానము, విశ్రాంతి, పరిశుద్ధమగు ఆహారము, నిర్మలమగుగాలి, సూర్యకాంతియందు తిరుగుట, మంచి తలపులను కలిగియుండుట, పార్థనము, విశ్వాసము, ఉల్లాసము—వీనివలననే ఎట్టి వ్యాధియైనను నివారణ మగును. ఇట్లు రోగనివారణముచేయు నాతడు రోగములయొక్క సూక్ష్మవివేచన చేయడు. రోగములకు జటిలములగు చికిత్సాప్రక్రియలను గూడ నిర్ణయింపడు.

ప్రకృతి చికిత్సాలయమున నీపై చెప్పిన వసతులకు కొంత వ్యయమగును. ఔదార్యమును, సాహసమును గలవారు ప్రయత్నించినచో నింతమాత్రపు పెట్టుబడిని ఆతడు సులువుగనే సంపాదింపగలడు. లేదా నలుగురైదుగురి పెట్టుబడితో నైనను యిట్టిదాని నేర్పాటు చేయవచ్చును. శ్రద్ధతోను, ఓషికతోను, విశ్వాసముతోను, మనస్ఫూర్తిగను పనిచేయు చికిత్సకునకు నిట్టి చికిత్సాలయపు పెట్టుబడిని తీర్చివేయుటకు యెక్కువకాలము పట్టదు.

జలచికిత్సాప్రక్రియలను 7 పెద్దభాగములక్రింద విభజింపవచ్చును. ౧ స్నానములు ౨ తుషారములు ౩ బాష్పస్నానములు ౪ ఘర్షణస్నానములు ౫ ఆసనస్నానములు ౬ కట్లు ౭ చుట్టలు.

ఆ స న స్నా న ము న కు రెండు నీటితోట్లు కావలెను. అవి రేకు కొయ్య సిమెంటు మట్టి రాతివానిలో నేవియైనను పనికి వచ్చును. ఒకతోట్టిలో వేడినీరుపోయవలెను. రెండవతోట్టిని చన్నీటితో నింపవలెను. వేడినీటి తోట్టిలో కూర్చున్నప్పుడందు అతనికి సుఖముగా నుండునంత వేడిగలనీరుండవలెను. అందతడు నీ నిమిషములు కూర్చుండి లేచి చన్నీటితోట్టిలో ఒక నిమిషము కూర్చుండును. తరువాత తిరిగి వేడినీటితోట్టిలో కూర్చుండును.



ఆసనస్నానము.

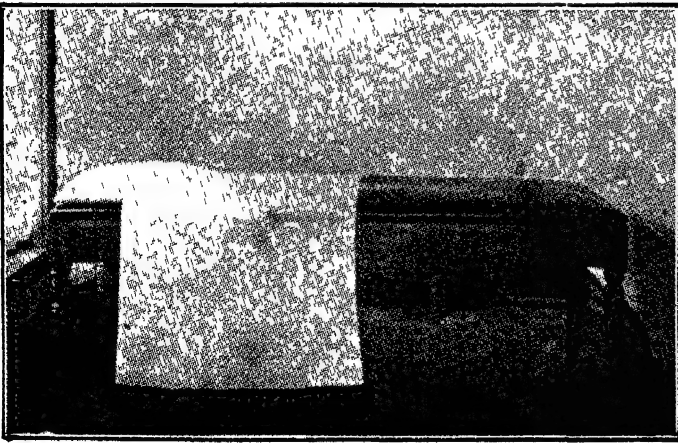
అప్పటికి నీటివేడి కొంచెముతగ్గియుండును. కనుక అందుండి 4,5 చెంబుల నీరుతీసి పారపోసి యింకను వేడియైననీరు అందు కలుపవలయును. అందతడు నీ నిమిషములుండి లేచి తిరిగి చన్నీటి తోట్టిలో ఒక నిమిషము కూర్చుండును. అందుండి తిరిగి లేచి వేడినీటితోట్టిలో మూడునిమిషములు కూర్చుండును. నీటివేడిమి తగ్గకుండునట్లు వెనుకటివలెనే చేయవలెను. చివరకు ఒక నిమిషము చన్నీటితోట్టిలో కూర్చుండును. తరువాత అందుండి లేచి దేహము తుడువకయే శుభ్రమగు దుస్తులుధరించి కప్పుకొనిపరుండవలెను. రోగి పై స్నానములు చేయునప్పుడు కూనేగారి కటిస్నానమునకువలెను మోకాలునుండి దిగువభాగము తొట్టివెలుపలికిడంచుకొని కూర్చుండును. వేడి నీటిలో కూర్చున్నప్పుడు వేడినీటితోను, చన్నీటిలో కూర్చున్నప్పుడు చన్నీటితోను పాదస్నానము అమర్చవలయును. ఇట్లుచేయుటవలన దేహతత్వము బలపడును. జలచికిత్సయందుకలుగు సుగుణములు కేవలము జలమువలననే కలుగుటలేదు. అనగా జలముయొక్క శీతోష్ణధర్మమువలన గలుగును నీటి శీతోష్ణధర్మము, ప్రక్రియాకాలము, జలముతో తడిసినదేహభాగము, రోగి యొక్కస్థితిగతి - వీని సనుసరించి జలచికిత్సవలనిసుగుణములుగలుగుచుండును. జలచికిత్సాలయం

దెల్ల తీవ్రప్రతికారములు గలుగుచుండును గాన రోగియొక్క స్థితిగతులను జాగ్రత్తగా పరిశీలించి మరీ చికిత్సలను చేయుచుండవలెను.

ఫారెహీట్ ధర్మామీటరుతోనే జలముయొక్క శీతోష్ణములను చూడవలెను. 50 డిగ్రీలకు తక్కువగానున్న నీరు అత్యంతశీతల మైనది. 50 మొదలు 65 డిగ్రీలవరకు నున్ననీరు శీతలమైనది. 65 మొదలు 80 డిగ్రీలవరకు నీరు సుఖశీతలమైనది. 80 మొదలు 90 డిగ్రీలవరకు నీరు సులి వెచ్చనిది. 90 మొదలు 98 డిగ్రీలువరకుగల నీరు గోరువెచ్చనిది. 98 మొదలు 108 డిగ్రీలువరకు గల నీరు వేడియైనది. 108 మొదలు 128 వరకు అత్యంత ఉష్ణమైనది. దేహము 110-115 డిగ్రీల వరకు నీటివేడిమిని భరింపగలదు. 140 డిగ్రీల వేడిగల నీటియావిరినిగూడ భరింపగలదు. అత్యల్పకాలప్రక్రియ 15 మొదలు 30 సెకనులు పట్టును. అల్పకాలప్రక్రియ 30 సెకనులు మొదలు 1 నిమిషమువరకుపట్టును. దీర్ఘకాలప్రక్రియ 3 మొదలు 10 నిమిషములువరకుపట్టును. అతిదీర్ఘకాలప్రక్రియ 10 మొదలు 30 నిమిషములవరకుపట్టును. ఈ విభాగమును బాగుగ జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను. ఇకముందు చెప్పబోవుప్రక్రియలు వివిధవిధములుగా నాచరింప ననువుగానుండును.

కంబళి లేక గొంగళి చుట్ట

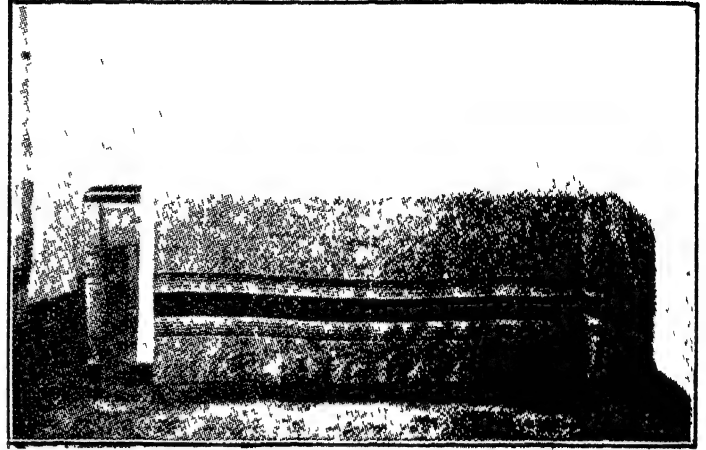
ఉపకరణములు:—(1) 6 అడుగులపొడవు 5 అడుగుల వెడల్పుగల రెండుకంబళ్లు ఉన్నిశాలువలు పనికివచ్చును. (2) 5 అడుగులపొడవు 4½ అడుగుల వెడల్పుగల ఒక ముతకఖద్దరు దుప్పటి. మొద్దుగానున్నచో ఒక పొరచాలును. బట్ట నన్నదియైన రెండుపొర లుండవలెను. (3) ఒక పెద్దతుండుగుడ్డ. (4) చల్లని పరిశుభ్రమైన మంటినీరు (కుండలలో నిలువయుంచిన నీరైన శ్రేష్ఠము) ఆవశ్యకత ననుసరించి నీటియొక్క శీతోష్ణపరిమాణమును పెంచుటగాని, తగ్గించుట గాని చేయనగును.



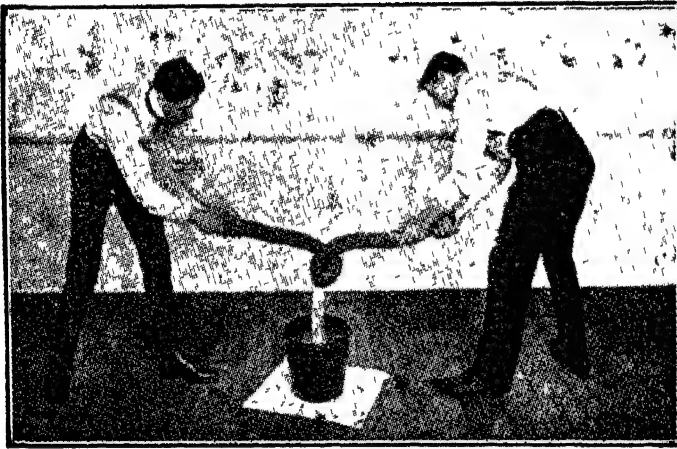
1 వ పటము.

పద్ధతి:— 1. ఒకబల్లమీదగాని, మంచముమీదగాని లేక చాప మీదగాని, తలవైపున నొకదిండు నుంచి, ఆదిండునగభాగముపై పడునట్లుగా బల్లమీద అడ్డముగా తుండుగుడ్డను పరువవలెను. (1 వ పటము) ఈ తుండుగుడ్డను తడువ రాదు. పొడిబట్టనే పరువవలెను.

2. తరువాత రెండుకంబళ్లను (శాలువలను) జతచేసి, బల్లమీద పరువవలెను. మొదటపరచిన తుండుగుడ్డపై అంచునకు కంబళిపై అంచు రెండంగుళములు దిగువగా నుండవలెను. (2వ పటము)



2 వ పటము.



3 వ పటము.

3. $5 \times 4\frac{1}{2}$ అడుగుల వై శాల్యము గల ముతకఖద్దరుబట్టను శీతలోదకము నందు తడిపి, ఇద్దరుమనుష్యులు రెండు వైపులపట్టుకొని గట్టిగా పిండవలెను. (3వ పటము) ఆ తడిబట్టను కంబళిపై పరువవలెను. కంబళిపై అంచునకు తడి బట్టపై యంచు రెండంగుళములు దిగువ నుండునట్లు పరువవలెను. (4వ పటము)

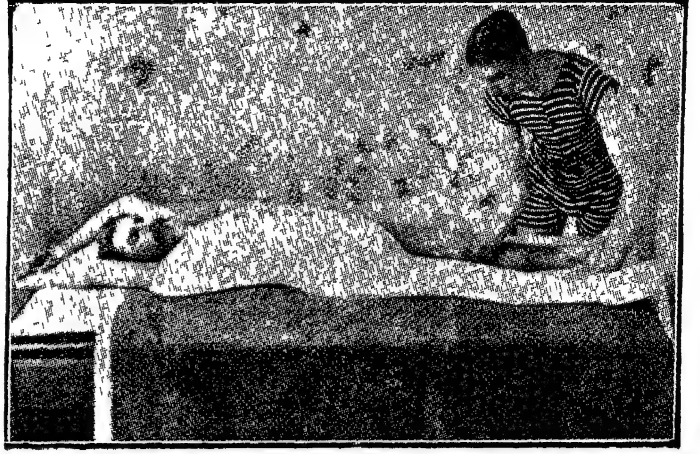
4. తడిబట్టపైయంచు రోగి భుజములపై న 3 అంగుళము లుండు నట్లు రోగిని తడిబట్టపై పరుండ బెట్టవలెను.



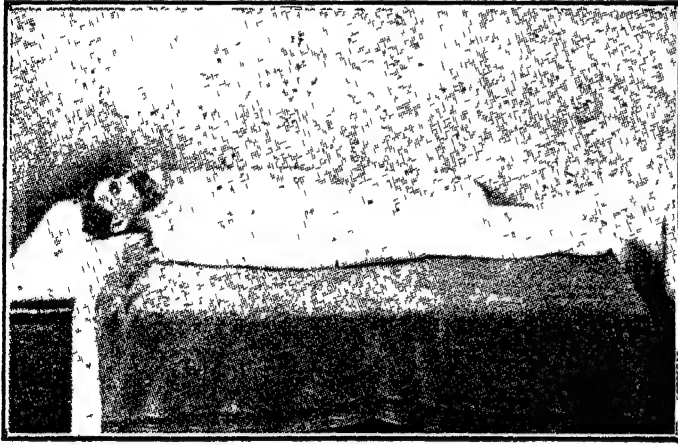
4 వ పటము,

5. రోగి రెండుచేతులను పై కెత్తమని, ఒకవైపు తడిబట్టను శరీరముమీదికి కప్పవలెను. ఆ పొరను పొట్ట, కటిప్రదేశములమీదికిని, ఒక కాలుమీదికిని చుట్టవలెను. ఈ పొరలోనికి రెండవకాలిని చేర్చరాదు.

(5వ పటము)



5 వ పటము.



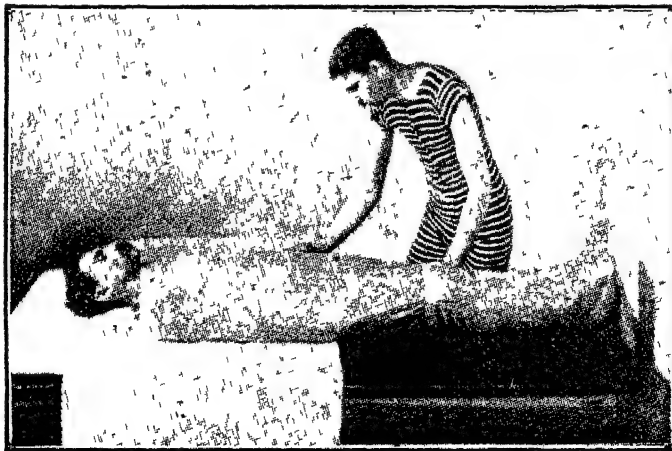
6 వ పటము.

6. తదుపరి రోగి చేతులను తన పక్కలయందు చేర్చమని, 2వవైపు తడిబట్టను చేతులమీదికిని, రెండవ కాలునకును చుట్టవలెను. తడిబట్టను శరీరమునకు చుట్టుటలో శరీరమునందన్ని భాగములకును, చక్కగా ఆని యుండవలెను. మడతలుండరాదు. అట్లున్న త్వత్తితముగ ప్రతిక్రియ గలుగదు.

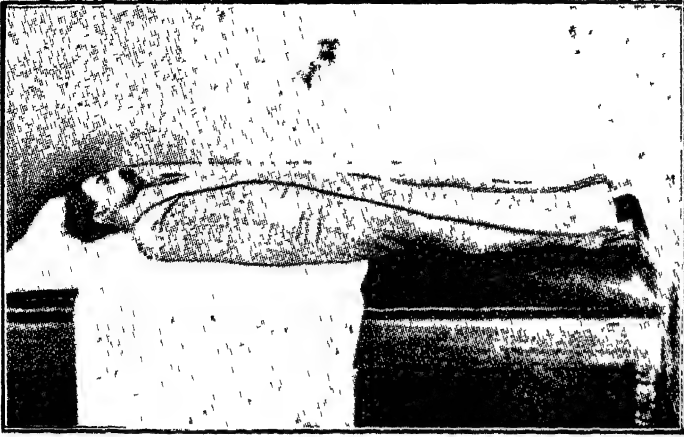
(6వ పటము)

7. తరువాత కంబళ్లను శరీరముపైకి అన్నివైపుల ఆనియుండునట్లును, గాలిజొరబడుట కేమాత్రము వీలులేనట్లుగ కప్పవలెను. కంఠము యొద్దను, పాదముల యొద్దను బాగుగా చుట్టవలెను.

(7,8వ పటములు)



7 వ పటము.



8 వ పటము.

8. కంఠముయొద్ద గాలి లోనికి పోకుండుటకై ప్రధమమున పరచిన పొడి తుండుగుడ్డను కంఠము చుట్టును చుట్టవలెను. (9వ పటము.)

9. రోగి బలహీనుడైనపుడు, కంబళిపొరలు చాలక చక్కని ప్రతిక్రియ గలుగదని సందేహమున్న యెడలమరియొకశాలువను పైన కప్పవచ్చును.



9 వ పటము.

ఒకకంబళి, ఒకదుప్పటి, ఒకతువాలా లేక తుండుగుడ్డ యింకొన్ని దుప్పట్లుగాని శాలువలుగాని కావలసినపరికరములు. కంబళిలోపల తడి దుప్పటి వ్రచి దానిపైన రోగిని పరుండబెట్టి ముందుగా తడిదుప్పటిని రోగికి చుట్టెదరు. దానిపైన కంబళినిచుట్టబెట్టెదరు. రోగికి కంఠమునకు పై భాగము వెలుపలనుండును. మిగతాభాగ మంతయు యీ చుట్టలో నుండును. వెలుపలిగాలి లోనికి చొరకుండునట్లు యీ తుండుగుడ్డతో గొంగళిచుట్టచివరలు కప్పియుంచెదరు. ఇట్లే ఒక్కొక్క దేహభాగమునకు గూడ చేయుదురు. జలచికిత్సవలన రెండుఫలితములు గలుగును. మొదటిఫలము తాత్కాలికము. ఇది క్రియ (Action) అనబడును. అది వెంటనే గలుగును. దానికి రెండవదగు ప్రతికారము (Reaction) ఫలము ఆలస్యముగా గలిగి గుణము నిలచియుండును. దేహోష్ణమునకు యెక్కువతేడాగా నున్న వేడిగల నీటితో చేయు ప్రక్రియలయందు ప్రతిక్రియయును చాల యెక్కువగనే యుండును. సామాన్యమగు శీతోష్ణములుగల ప్రక్రియయందు క్రియనే

ప్రధానముగా ఉద్దేశించెదరు. ఆ ప్రక్రియనే యెక్కువకాలముచేసినయెడల ప్రతిక్రియ అణచి వేయబడును. దీనినే ప్రకృతివైద్యములోని అల్లోపతి అనవచ్చును. జ్వరముగా నున్నప్పుడు 30, 40 నిమిషముల కటిస్నానము చేయించుట యన నిట్టిదేను.

మిక్కిలి శీతలోదకముతోగాని మిక్కిలి ఉష్ణోదకముతోగాని చేయించు ప్రక్రియలయందు ప్రతిక్రియకే యెక్కువ ప్రాధాన్యముండును. అవి చాల అల్పకాలమే చేయవలెను. అత్యుష్ణోదకపు ప్రక్రియకన్న అతిశీతలోదకపుప్రక్రియ చాల హితకరముగా నుండును. అత్యుష్ణోదకపు ప్రక్రియయందలి క్రియయందు దేహముయొక్క వేడిమి యింకను పెరిగి ప్రతిక్రియయందు తగ్గిపోవును. అత్యుష్ణపు అత్యల్పప్రక్రియ (application) యందు కండరము క్రియయందు ముడుచుకొనును. ప్రతిక్రియయందు విరివిజెందును. ఇందు క్రియయందు రక్తముయొక్క పీడన (నొక్కుడు-Pressure) తాత్కాలికముగా పెరిగి ప్రతిక్రియయందు తగ్గిపోవును. శీతలోదక అత్యల్పప్రక్రియయందు మొదట దేహముయొక్క వేడిమి తగ్గును. ప్రతిక్రియయందు మృదువగు ప్రతిక్రియ గలుగును.

జలచికిత్సవలని ఫలములు

దీర్ఘముగా వేడినీటి దైశిక (Local) ప్రక్రియలవలన చర్మము చురుకెక్కును. బాధ తగ్గును. నరములయొక్కచివరలు చల్లబడును. మాలిన్యములనుకరగించి వెలువరించును. ఆ భాగమునందలి కణములు బాగుగాపోషింపబడి బలపడును. దీర్ఘములగు శీతలోదక దైశికప్రక్రియలవలనరక్తవాహికలు ముడుచుకొనును. చర్మమునందలి చురుకుదనముతగ్గును. నరములయొక్కచివరలు చైతన్యమును గోలుపోవును. అందువలన బాధ తెలియదు. నీరు యెత్తైనచోటునుండి లేక పీడనగల చోటునుండి సన్ననిగొట్టము ద్వారా వడిగాతగులునట్లు ప్రయోగించుటకు ఘర్షణ ప్రక్రియలనిపేరు. వీనివలననుభూతుక క్తి ననుసరించి ప్రతీకారము గలుగును.

రోగియొక్కస్థితిగతుల ననుసరించి ప్రకృతివైద్యుడు చికిత్సలను ప్రయోగించుచు, వానివలన గలుగు క్రియా, ప్రతిక్రియలను జాగ్రత్తగా గమనింపవలెను. ఒకసానముతరువాతగాని కంబళి చుట్ట తరువాత ప్రతిక్రియ లోపముగానున్నయెడల ఆయా ప్రక్రియలవలన గలుగవలసిన మంచి గుణములు గలుగవు. ఒక ప్రక్రియతరువాత బలహీనతగాని, నీరసముగాని, చలిగాని, వికారముగాని కలిగిన యెడల ప్రతిక్రియ లోపముగా నున్నదని గుర్తింపవలెను. అప్పుడు రుద్దిగాని, చలనములు గలిగించిగాని వెచ్చని పక్కమీద దుప్పట్లుకప్పి పరుండబెట్టిగాని, వేడినీటితిత్తులతో కాచిగాని ప్రతిక్రియను గలిగింపవలెను.

ఒక ప్రక్రియ చేయదలచినచో ఆరంభమునను, ప్రక్రియాకాలమునను, ముగింపుచేసినతరువాతను నాడిని చూడుము. అతిబలహీనమైనను, క్రమముతగ్గినను, మిక్కిలి వడిగాగాని, మిక్కిలి నెమ్మదిగాగాని కొట్టుకొనినను ఆప్రక్రియ వెంటనే ఆపివేయవలెను.

శీతలోదక ప్రక్రియలు దేహము వేడిగానున్నప్పుడే చేయవలెను. చర్మము చల్లగానున్నచో శీతలోదక ప్రక్రియ జేయరాదు. వ్యాయామముచేసిగాని, అది చేయలేనియెడల కొన్ని చలన

ముల గలిగించిగాని దేహమునందు వెచ్చదనము గలిగినతరువాతనే శీతలోదక ప్రక్రియలను చేయవలెను.

ప్రతిశీతలోదకప్రక్రియ తరువాతను, దేహమును బాగుగా తడి తుళువవలయును. బలవంతుల కీ నియమ ముక్కరలేదు.

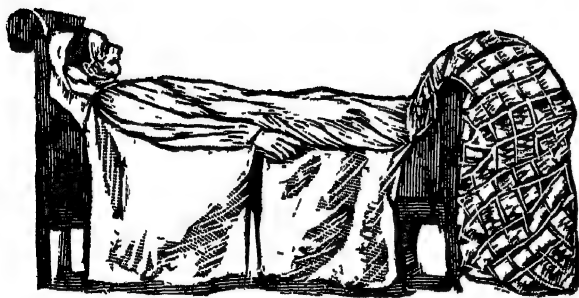
ఏ చికిత్సయును ఒక్క-గంటకన్న యెక్కువకాలము చేయరాదు. చికిత్సాకాలమున రోగి నిద్రించిన యెడల యీ నియమము రోగి నిద్రలేచువరకును పాటింపనక్కరలేదు. అవసరమైనచో రెండు గంటలైనతరువాత తిరిగి చికిత్స చేయవచ్చును. దీర్ఘములగు ఉష్ణోదకప్రక్రియలన్నింటితరువాత స్వల్పమగు శీతలోదక ప్రక్రియచేయవలెను. శీతలోదక ప్రక్రియ చేయగూడని కాలములుగూడ కొన్ని కలవు. అది సమర్థుడే నిర్ణయింపవలెను.

ఏ ప్రక్రియవలననైనను, నిద్రలేమి, బలహీనత, ఉత్సాహము తగ్గిపోవుట, కన్నులు తిరుగుట, తల నొప్పి, వికారము, రోగిబరువు అవసరమైనదానికన్న యెక్కువగా తగ్గుట కలిగినయెడల చికిత్స యెక్కువ తీవ్రముగా నున్నదనిగాని, కాలముగాని ప్రక్రియలసంఖ్యగాని యెక్కువైనదని గాని గ్రహింపవలెను.

అతి పనికిరాదు.

భోజనము 1 గంట ముందుగాను, భోజనమైనతరువాత 2 గంటలవరకును యెట్టి జలచికిత్సలను చేయరాదు. ప్రతిదినమును సామాన్యముగా 1, 2 సర్వాంగస్నానములు చాలును. వారమున కొకతూరికన్న తఱచుగా తలంటిపోసుకొనవద్దు. స్నానజలమున మందులుగాని, చూర్ణములుగాని చేర్చవలదు.

బాష్ప స్నానములు



పూర్ణాంగ బాష్పస్నానము



కాళ్ళకు అవిరిపట్టుట.

బాష్ప స్నానములు

బాష్పస్నానమువలన ఆయాభాగములందలి మాలిన్యములు చెమటరూపముగా వెడలిపోవును. ఇతర దేశములలో అనేకపనిముట్లు ఉన్నవిగాని అవియన్నియు ధనముచేతనే లభించును. దేహమున



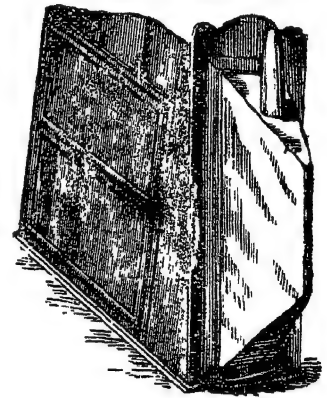
ముఖమునకు కంఠమునకు ఆవిరిపట్టుట.

కంతటికిని ఆవిరిపట్టదలచినప్పుడు ఒకటి రెండు కాగుల సీటిని ఆవిరియగునట్లు మరగ గాచి రోగి నులకనుంచము మీద పరుండి పైన దుప్పటి కప్పకొనును. ఆనుంచము క్రింద ఆవిరిసీటికాగును ఉంచెదరు. తల, ముఖము వీనికి ఆవిరితగులనీయక దేహమున కంతటికిని బాగుగా చెమటపోసిన తరువాత చన్నీటిజల్లుస్నానముచేసి తడి తుడుచుకొని మృదువగు వ్యాయామమును చేయవలెను. ఇట్లుచేయుటవలన మేదోవృద్ధిత్వగ్గి దేహమునకు లాభము యేర్పడును. వేడిగాలితోను యిట్లే చెమట కలిగించుకొనవలెను. ఇదియును రోగికి హిత

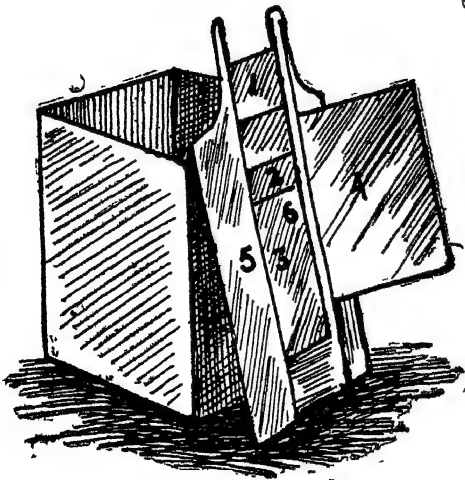
వుగనే యుండును. స్పిరిటుదీపము వెలుగుచున్న ఒక కృత్రిమపుగది (కొయ్యతోగాని క్యాన్ వాసుతోగాని చేసిన ఒకగది (Cabinet)లో వేసియున్న కుర్చీపైన రోగి కూర్చుండును. అందలిగాలి కృమముగా వేడి యెక్కుచుండును. ఆవేడికి అందు కూర్చున్నరోగికి చెమటపోయును. దీనితరువాతగూడ చన్నీటిజల్లు స్నానముచేయవలెను ఇందు ఆవిరివలనకన్న యెక్కువ చెమటపోయును.

విద్యుత్ ఆవిరిపనిముట్టు.

ఇదియు ఒకకొయ్యతో చేసిన గదియే. తల వెలుపలకుంచి రోగిలోపల కూర్చుండును. అందలిస్విచ్ వత్తినంతనే లోపల వేడిమికలుగును. ఆవేడికి చెమటపోయును. ఇది చాలావ్యయమగును. పనిముట్టు ఆకర్షవంతముగను, నిర్మలముగను ఉంచి శ్రమలేకయే వాడుకొన వీలుగా నుండును. శక్తిగలిగిన ప్రకృతిచికిత్సకుడు యిట్టిదానిని అమర్చుకొనవచ్చును. ఇది విద్యుచ్ఛక్తి ఉన్నచోటనే సాధ్యమగును.



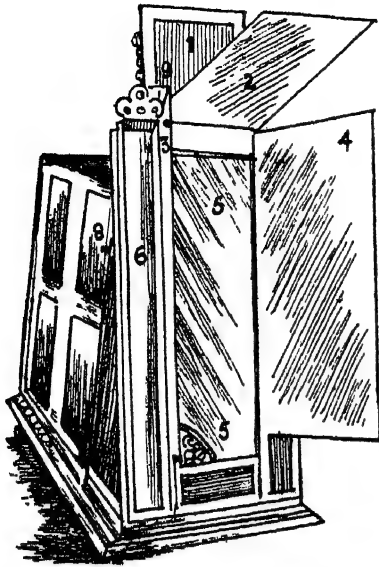
విద్యుద్వాదిత్యపేటిక.



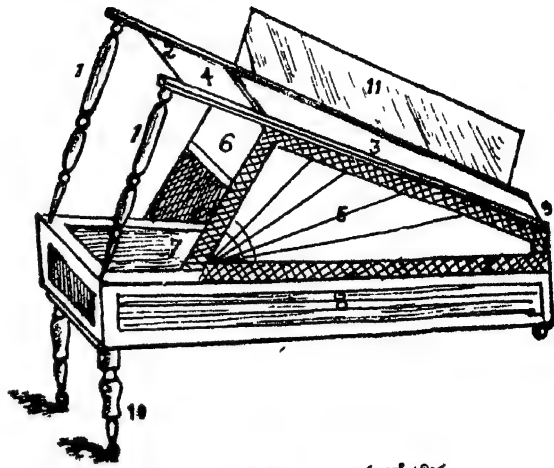
ఆదిత్యపేటిక.

ఆదిత్యపేటిక.

1. యెనామిల్ వేసినవి అద్దము మెడటికి యెండ తగులకుండ కాపాడి చల్లబరుచును
2. 6. క్రిందికి మీదికి జరుపుటకు వీలగునట్లు యేర్పాటుగల రంగు అద్దములు
3. మందమైన బిళ్ళోరి అద్దము
4. కాంతిని ప్రతిఫలించజేయు రేఖలు
5. ముందు చక్రము
7. ముడుచుటకు వీలైన అసలు చక్రము.



ఉత్తమ ఆదిత్యపేటిక.



పండుకొను ఆదిత్యపేటిక.

ఇదియును ఒక కొయ్యతోచేసిన గదియే. ఇది ఒక ప్లాటుఫారముమీద అమర్చుకొనవచ్చును. రోగి అందుకూర్చుండును. అప్పుడాగది సూర్యునిగతి ననుసరించి యిటునటు తిప్పుటకు వీలుగా నుండును. సూర్యకాంతి అద్దములద్వారా దేహముమీద పడుచుండును. దేహమునందు యేభాగమున యే రంగు అవసరమో ఆరంగుకాంతియే పడునట్లు అద్దములు అమర్చవచ్చును. దీనిలో కూర్చున్న రోగికి నిరపాయముగను ఆయాసములేకుండను చెమటపట్టును. ఇందుకలిగిన చెమటవలన ఆవిరివలనగాని, వేడిగాలివలనగాని, విద్యుత్తువలనగాని చెమట కలిగినప్పటివలె నీరసము రాక దేహము బలపడును. ఇందు చెమటపోసిన తరువాత చన్నీటి జల్లుస్నానముగాని, సామాన్య మగు సర్వాంగ స్నానముగాని చేయవలెను. ఇతర విషరములకు సునిశితవైద్యము చూడుము. ఆదిత్యపేటిక ప్రకృతిస్థోర్ను బెజవాడలో దొరకును. లోపల అంతటను బిళ్ళోరి అద్దములు అమర్చియుండి 12 అద్దములపెట్టెతోను ప్రతిఫలింప జేయుటకు, 42 అంగుళముల పొడవుగల 2 పెద్దఅద్దములతోను కలసి దీనివెల రు 100-0-0 లు. రాజాదిత్య అని దీనిపేరు. బిళ్ళోరిఅద్దములు మాత్రము లేకుండా రు 60-0-0 లు. వైద్యాదిత్యఅని దీనిపేరు. క్రిందిచట్రము లేకుండా చౌకరకము పేదలకొరకు రు 42-0-0 లు మాత్రము. కటుంబాదిత్య అని దీనిపేరు. అన్నిరకముల ఆదిత్యలతోను సునిశితవైద్యమును 750 పేజీల సుప్రసిద్ధమగు వైద్యగ్రంథము ఉచితముగా పంపెదరు.

రక్తప్రక్షాళనము.

మారఘాతమును గ్రోకుయువకునికి అనేకవ్యాధులుండెను. ఎన్నిరకములచికిత్స చేసినను అవి కుదురలేదు. తరువాత యీ రక్తప్రక్షాళనచికిత్సవలన అన్నిరోగములును నయమైనవి. ఆ విధానమును బెర్నార్ మెక్ ఫేడెన్ డాక్టరు హెన్రీలిండ్ల హాల్ యం.డి; డాక్టరు ఈ వార్నక్ మొదలగు సుప్రసిద్ధ ప్రకృతివైద్యులనేకులు యొక్కవ కొనియాడియున్నారు. ఈ విధానమునకు మారఘాత విధాన మనిపేరు.



రక్తప్రాక్షాళన చికిత్స.

రోగి క్రిందచవటాపై పరుండును. పైనుండి ఒకేవేడి (100°) గల నీరు యెత్తునుండి జల్లుగా రోగి మీద పడుచుండును. అట్లత డాజల్లుక్రింద 8 గంటలకాలము పరుండును. కొంతసేపు ముందునైపునను కొంతసేపు వెనుకనైపునను ఇంకను కొంతకాలము రెండుప్రక్కలమీదను జల్లుపడునట్లాతడు పరుండును. ఇట్లుచేయుటవలన దేహమునకు నీరసముకలుగకుండుటయే గాక రక్తమునందలి మాలిన్య

ములు 8 గంటలకాలము వరుసగా ట్రాఫిక్ మగుచుండును. తరువాత చన్నీటిజల్లున్నానము చేసి ముగింపవలెను. (ఇతర వివరములకు రక్తప్రకృతిశాస్త్రచికిత్స- చూడుము)

ఇట్లు చేసినప్పుడు రోగికి హాయికలుగును. ఇట్టి చికిత్సచేయుటకును రోగికి ఉత్సాహకరముగనే యుండును. ఈ ప్రక్రియ చెప్పినంత పని చేయగలదు.

ప్రకృతిచికిత్సకుడు జలచికిత్సవలన అద్భుతములగు ఫలితములను చూడగలడు. ఒక్కజలచికిత్స సమగ్రముగా తెలిసియుండినను అనేకరోగములను నిరపాయముగా గుదుర్పగలడు. ఏవ్యాధి కై నను ఏ ఆపదకై నను వెంటనే “నీరు!! నీరు!!” అని అందరు అ.దురు. అదియట్టిదియే. అందలి అద్భుత ఫలితములు తెలిసికొనుటకు బ్రహ్మకై నను వశముగాదు. అందువలననే అన్నారు “ఆపో వా ఇద గ్ం సర్వం” అని. కేవలము రెండువాయువుల (ప్రాణ, ఉదజని) సమ్మేళనముచేత నిది యేర్పడి భూమినంతయు ఆవరించియున్నది. వాయువులను మనము చూడలేము. కాని వాయుమిశ్రమ మగు నీటిలో మనముచూతుము; త్రాగుదుము; సుఖింతుము. జలచికిత్సను గురించి యీ అధ్యాయమున చాలస్వల్పముగా చెప్పియున్నాము.

ఇంకను యెక్కువగా తెలిసికొనదలచినవారు తొట్టివైద్యము, నైవీయజలచికిత్స, జన్తుచికిత్స, లక్ష్యజలచికిత్స, డాక్టరు పాలపర్తి నరసింహారావుగారిచే వ్రాయబడుచున్న జలచికిత్సావిధానము లను వ్యాసపరంపర చదువుటయే గాక స్వయముగా కొన్ని పరిశోధనల జేయవలయును.

ప్రశ్నలు.

౧ నీటివైద్యమున యేమి వ్రాయబడియుండును? దానివలన మంచిఫలములు గలుగుటకు యే యే యితరవిషయములను జాగ్రత్తగా గమనింపవలయును?

౨ నీటివేడియందలి తరగతులను పేర్కొనుము.

౩ ఆననస్నానమును వివరింపుము.

౪ జలచికిత్సాప్రక్రియయందు గలుగు క్రియాప్రతిక్రియలను వర్ణింపుము.

౫ అత్యల్పకాల అతిశీతల ప్రక్రియయందు గలుగు క్రియాప్రతిక్రియలను వివరింపుము.

౬ జలచికిత్సయందు గమనింపవలసిన జాగ్రత్తలేవి?

౭ గొంగళిచుట్టను వర్ణింపుము.

౮ వేడినీటి ప్రక్రియలు యెక్కువచేసిన కలుగు ఫల మేమి?

౯ బాష్పస్నానమును వర్ణింపుము.

౧౦ రక్తప్రకృతిశాస్త్రచికిత్సను వర్ణించి దానివలన గలుగుఫలములను వివరింపుము.

కాకితమునకు ఒకవైపుననే వ్రాయుము. ప్రతివేజీకిని వరుససంఖ్యవేయుము. ఉత్తరవులకు ప్రశ్న సంఖ్య వేయుము. అన్ని కాకితములను వరుసగాకలిపి గుండుసూదితో కుట్టుము, లేదా దారముతో కుట్టుము.



బెర్నార్డ్ మెక్ ఫెడెన్ గారి స్వీయ చరిత్రనుండి
(చెన్నుభట్ల భానుమూర్తిగారు బి. ఏ., యల్. టి., యన్. డి.)

కడసారి నేను కుస్తీపట్టిన విషయము ఇంచుక
వర్ణించి నాకు స్త్రీయనుభవములవర్ణన ఇంతటితో
ఆపెదను.

నేను న్యూయార్కు నగరములో ప్రవేశించిన
తోడనే నా సంగతి ప్రచురముచేయుటకు ఎన్ని
ప్రయత్నములు చేయవలెనో అన్నియు చేసితిని.
ఆరోజులలో 'న్యూయార్కు వరల్డు' అను పత్రిక
ధర్మనిధులు ఏర్పాటుచేయుటకు వ్యాయామ
పోటీలుజరుపుచుండెడిది. ముప్పియధమున ప్రసిద్ధి
కెక్కిన కార్బెట్, మిచ్చెలు (Corbett
Mitchell) గార్లు కూడ ఆ పోటీలకు వచ్చు
చుండెడివారు. కుస్తీపోటీలు కూడ జరుగు
చుండెడివి.

న్యూయార్కు వరల్డు (New York World)
పత్రికాధిపతిని వెంటనే కలుసుకొని సామాన్యపు
బరువుగల ఎట్టి వస్త్రాదుతో నైనను నేను కుస్తీ
పట్టగలననియు న్యూయార్కు వ్యాయామ
శాలలో కుస్తీ నేర్పుచున్న లీనార్డు (Leonard)
తో కుస్తీపట్టుటయందు నా కెక్కుడు కుతూ
హలము కలదనియు చెప్పితిని. ఈ లీనార్డుని నే
నెన్నడును చూచి యుండలేదు. అయినను కుస్తీ
పడునైదు నిమిషములలో ముగియవలెనను
నియమ ముండుటచే ఆ నియమకాలములోనే
యెంతటివానినై ననుసులభముగా నోడించగలననే

ధైర్యము నాకు గలదు. అప్పటి నా సాహసము
తలచుకొనిన నాకిప్పటికిని ఆశ్చర్యముగానే యుం
డును. లీనార్డును పోటీనమయమునకు కొంచెము
ముందుగా చూచినాను. ఆయన నాకంటె
కొంచెము పొట్టిగా చాలా బరువుగా నుండు
టయేగాక చూచుటకు భయంకరముగా నుండెను.
తలతో సమానమైన మెడ. ఇట్టి మల్లుతో కుస్తీ
యెట్లు? అయితే నాకేమీ భయము కలుగలేదు.
మేము ఉభయులము కొంతసేపు కుశల ప్రశ్నలు
జరిపినతర్వాత మాకు జరుగబోవు కుస్తీనిగూర్చి
యాత డడుగగా నాకేమియుభయము లేదనియు
అతనిని సులభముగా చిత్తు చేయగలననియు
బదులు చెప్పినాను. అట్లయినమనము తమాషాగా
కుస్తీ పట్టెదము, పందెము వద్దు అని అతడనెను.
పందెమునకు తమాషాకుస్తీకి భేదము కలదు.
తమాషాగా పట్టు కుస్తీలో పట్లు అన్నియు
ప్రేక్షకులకు చూపుటకు వీలుండును. పందెములో
నట్లుగాక ఎవరి నెవరు త్వరలో చిత్తు చేయగల
రని చూతురు. కుస్తీ జరిగినంతసేపు చప్పట్లు
వినబడుచునేయున్నవి. అంత లావాటి మనుష్యుని
చేత నాబోటి సన్ననివాడు చిక్కకుండుట
ప్రేక్షకులకు ఆశ్చర్యమైనది. ఈ కుస్తీ జరిగిన
కొద్ది దినములకే నాసంగతి ఎక్కువమందికి
తెలిసినది. నేనుండు బస చిన్నదగుటచే ఇరువది
ఎనిమిదవఏప్రిల్లో అయిదవ సందులో నుండువిశాల

మైన బసకు నా వ్యాయామశాల మార్చినాను. బోధించుట చాలా కష్టముగా తోచినది. వ్యాపారము చేయుటయందు నాకు ఎక్కుడు ప్రేమ. 'విల్లేవ్యాయామపరికరములు' చురుకుగా అమ్ముడగుట నేను చూచినాను. అట్టి పరికర మొకటి నేనుకూడ తయారుజేయవలెనని తోచినది. కప్పీల (Pulleys) మీద తిరిగే రబ్బరు తీగలతో నొకటి తయారుచేసి ఒక కంపెనీకి దాని నిచ్చి లాభములో కొంతభాగము నాకు ఇచ్చే ఏర్పాటుచేసుకొన్నాను.

ఆ వర్తకపు కంపెనీవారు కొన్ని వేల పరికరములు తయారుచేసి అమ్మిరి. నాకు మంచి ఆదాయము వచ్చినది. వ్యాయామమునుగూర్చి బోధించుట మానివేసినాను. నేను తయారుచేసిన పరికరములలో కొన్ని మార్పులుజేసి వాని సమ్మతి వ్యాపారమందే ఎక్కుడు శ్రద్ధ వహించితిని. కొన్ని మాసములకు పరికరములు అమ్ముకంపెనీ దివాలాలోనికి దిగినది. వారి దివాలాసామానులలో నా పరికరములుకూడ కొన్ని వేలు ఉన్నవి. వానిని అమ్మి సొమ్ము చేయవారెవ్వరునులేరు. వానిని నేనే అమ్మి సొమ్ముచేయవలసి వచ్చినది.

నా స్వంతకర్మాగారము నొకదానిని స్థాపించి నా వ్యాయామ పరికరములలో నికను కొన్ని మార్పులు చేసినాను. అమెరికాలో ఈ పరికరములు బాగుగా అమ్ముడుపోవుటచే ఆంగ్లదేశములో ఈపరికరముల నెట్లు ఆదరింతురో చూడగోరి ఆంగ్లదేశమునకు పయనమైతిని.

ఈ నౌకాయానము చేయునపుడు నేను చాలా బాధలు పడినాను. సముద్రయానము చేయునపుడొక విధమైన జబ్బుచేయునని విన్నాను గాని నా కట్టిజబ్బుకలుగునని నేనెన్నడు ననుకొనలేదు.

ఎక్కువ భాగ్యవంతుడను కాకపోవుటచే రెండవ తరగతిలోనే ప్రయాణము చేయవలసి వచ్చినది. ఓడలో వెనుకవైపు నాకు స్థలము దొరికినది. ఓడలో వెనుకవైపున కుదుపు ఎక్కువగా నుండును. ఎక్కువ ఉత్సాహముతో స్త్రీమరు ఎక్కినాను. ఆరాత్రి భోజనము కడుపు నిండునటుల చేసినాను. తిరిగి ఆంగ్లదేశము చేరువరకు, నేను భోజనము చేయలేదు. ఎప్పుడైనా కాలిలేనిచో భోజనము మానుట నా కభ్యాసము, కాని సముద్రయానము చేయునపుడు కలుగు డోకులజబ్బున కట్లు చేయరాదట. భోజనముచేసిన రెండుగంటలకే తినిన యాహారమంతయు సముద్రములోనికి కక్కివేసినాను. చచ్చిపోదునేమోయని భయముకలిగినది. ఇప్పటికికూడ ఆయోడలోని వాసన జ్ఞాపకమువచ్చినపుడు, తిరిగి ఆజబ్బుకూడ వచ్చునేమో అనుభయము కలుగును.

ఓడలో ఎల్లప్పుడు పండుకొనియుండెడివాడను. భోజనశాల యన నేమో యెరుగను. నిమ్మరసముతో తయారుచేసిన పానీయము మాత్రము తరుచుగా త్రాగుచుండెడివాడను. ఎన్ని రోజులైనను భూమికనుబడదు. కొన్నాళ్లకు భూమికనుబడినతోడనే ప్రాణములు లేచివచ్చినవి. ఇక నా జన్మలో సముద్రయానము చేయగూడదనుకొంటిని. ఇంగ్లండులో శాశ్వతముగా నుండ నిశ్చయించుకొంటిని. ఈ ఓడప్రయాణ మంతవిసుగు కలుగచేసినది.

నా మామూలుస్థితికి వచ్చుసరికి చాలారోజులు పట్టినది. ఆంగ్లదేశపు శీతోష్ణస్థితి నాకు సరిపడినది. ఇక నా వ్యాయామపరికరము అమ్ముటెట్లు? దేశము నాకు కొత్త. నా కొక కొత్తవర్ధితి తోచినది. ప్రతిపట్టణమునకుపోయి, నా పరికర

ములనుగూర్చి యుపన్యసించెడివాడను. ఆ ఉపన్యాసము లిచ్చిన స్థలములలో ఒకనిని, నా ప్రతినిధిగా నేర్పాటు చేయుచుండెడివాడను. మొదటి యుపన్యాసము బ్రైటన్ (Brighton) లో ఇచ్చినాను. ఉపన్యాసములకు ముందు నా కండరముల పటుత్వమును ప్రదర్శించువాడను. దీనితర్వాత నా యుపన్యాసమునందు ప్రజల కెక్కుడు ఆదరణ కలిగెడిది.

ఆంగ్లేయులకు వ్యాయామము జేయువారియెడల ఎక్కుడు ప్రేమ. ఎక్కువ ప్రచారము అవసరము లేకయే నా మొదటి యుపన్యాసమునకు చాలమంది ప్రేక్షకులువచ్చిరి. ఆరుపెన్సులు, షెల్లింగు (పావలా, అర్ధరూపాయి) ప్రవేశరుసుములతో నా భత్యఖర్చు గడచిపోయెడిది.

కొయ్యగది నొకదానిని నిర్మించి, ఆ గదిలో ప్రకాశమైన దీపములు వెలిగించి, అందులో నా కండరపుష్టిని ప్రదర్శించెడివాడను. ఇట్లు ప్రదర్శించినపుడు, కండరములు రెట్టింపుగా కనుపడును.

ఈ మొట్టమొదటి ప్రదర్శనములోనే హర్షధ్వనులు వినపడుటచే నాకవి యొక శ్రావ్యమైన సంగీతమువలె శోచి అత్యుత్సాహముతో మామూలు దుస్తులు ధరించి ఉపన్యాస వేదికపై నెక్కిమాట్లాడినాను. ప్రేక్షకులు నిశ్శబ్దముగా నుండిరి. నేను చెప్పినదంతయు కడు శ్రద్ధగా విన్నారు. నాయంగ సౌష్ఠ్యము అసాధారణమైనదని గ్రహించినారు. దీనితర్వాత నా వ్యాయామ పరికరములు చురుకుగా ఖర్చుపడినవి.

ఇక దేశమంతటను ఉపన్యాసములివ్వ నిశ్చయించినాను. ఉపన్యాస మియ్యబోవు నూరికి ముందుగాబోయి, ప్రచారము చేసెడివాడను. ఉపన్యాసము పూర్తిఅయినతోడనే నా పరికరములతో ఎవరెవరు ఏమేమి అభ్యాసములు ఎన్ని సార్లు చేయగలరో వేదికమీద ప్రదర్శించ

మనెడివాడను. ఈ ప్రదర్శనములవలన నా వ్యాయామ పరికరములు, ఎక్కుడుగా నమ్ముడుపోవుచుండెడివి. నా పేరు ఊరుఊర వెల్లడిఅయినది. ఉపన్యాసానంతరమున ప్రశ్నలకు జవాబులిచ్చుచుండెడివాడను. ఇది కొంచెము తమాషాగా నుండెడిది. మధ్యమధ్య కొన్ని పట్టకధలుగూడ చెప్పెడివాడను. దీనివలన, ప్రేక్షకులకు మరి కొంత ఉత్సాహముగా నుండెడిది.

గుండెజబ్బున కేమిచేయవలెనను ప్రశ్న తరుచుగా అడుగుచుండెడివారు. 'గుండెజబ్బు' దేహ సంబంధమైనదా? లేక మానసికమా? అని హాస్యము చేయువాడను.

ఆంగ్ల దేశమున నా కంతమర్యాద జరుగునని నేనెన్నడును అనుకొనలేదు.

నా ప్రోత్సాహకులు కొందరు నా వ్యాయామమును గూర్చిన పత్రిక నొకదానిని నేనేల ప్రచురించుటలేదని అడిగిరి. అంతట, చిన్నపొత్త మొకదాని నచ్చువేయించితిని. అదియే నా ఈ వ్యాయామపత్రికకు మొదటిసంచియని చెప్పవచ్చును.

కొన్నిరోజు లుపన్యాసము లిచ్చినతర్వాత నా వ్యాయామ పరికరముల అమ్మకము మీదనే ఎక్కుడు శ్రద్ధవహించినాను. చాలా పరికరములు అమ్ముడుపోయినవి. నాకు మంచిలాభమువచ్చినది. ఇంగ్లండులో ఆరు నెలలున్నతర్వాత అమెరికాలో నా వ్యాపారములో భాగస్వాములు, నన్ను త్వరలో స్వదేశమునకురమ్మని గట్టిగా వ్రాసిరి. నము ద్రమ ని న, నాకు ఒడలు వణికెడిది. వీలైనంతవరకు ప్రయాణము మానినాను. కాని స్వదేశమునకు వెళ్లక తప్పినదికాదు. ఎన్నియో తంతివార్తలు వచ్చినమీదట, ఇంటిదగ్గర వ్యాపారము చేడునని భయముతో, నముద్రయానమను శిక్ష ఇంకొకసారి తప్పదని యనుకొంటిని.



జలచికిత్సావిధానము

(డాక్టరు పాలపర్తి నరసింహారావుగారు, ప్రకృతివైద్యులు, వేటపాలెం)

శీతలమునిచ్చు తడికట్టు (Cooling Pack)

ఈతడికట్టు జ్వరములయందుమాత్రము ఉపయోగింపబడును. దీనిపద్ధతయంతయు గత నెల పత్రికయందు ప్రచురించిన సర్వాంగ తడికట్టు వలెనే, కాని దానికిని దీనికిని కొంత భేదమున్నది. చికిత్సవలన మనము పొందవలసిన ఫలితము ననుసరించి తడిబట్టయొక్క పొగలు, అందుంచవలసిన నీటి పరిమాణము, నీటి యొక్క శీతోష్ణ పరిమాణము, పైన కప్పెడి గొంగళిపొరలు, చికిత్సాకాలము మారుచుండును. ఈ తడికట్టు నందు, లోనితడిబట్ట పొరలు 2 లేక 3 ఉండవలెను. అందు నీరెక్కువయుండవలెను. అనగా తడిబట్టయందు పూర్తిగా నీరుండవలెను. (గట్టిగా పిండరాదు) పైన చుట్టెడిగొంగళి ఒక పొర చాలును. అదియైనను బలవర్ధక విధానమునందు వలెగాక, కొంచెము వదులుగాచుట్టవలెను. జ్వర వేడిమిని బహిష్కరించుటకు వలయునందు లుండవలెను. కట్టులో మిక్కుటమైన వేడిమి కూడు కొనరాదు. గొంగళిపొరలెక్కువై బిగుతుగా చుట్టినచో, తడిబట్టయందు విశేష వేడిమి కూడు కొని, రోగికి అన్వస్థతగలుగును. జ్వరవేడిమి త్వరగా తగ్గదు. తడిబట్ట వేడియెక్కిన వెంటనే ఆ తడిబట్టను తొలగించి మరియొక తడిబట్టను

ఉపయోగించవలెను. తడిబట్ట వేడియెక్కినపుడెల్ల మార్పుచుండవలెను. అట్లుమార్పుట ఉత్తమమైన పద్ధతి.

జల్లుతోకూడిన తడికట్టు (Shower pack) పై పద్ధతయందువలె జ్వరరోగిని వెంటవెంట లేవదీసి తడిబట్టలను మార్పుటకు అవకాశము లేని పరిస్థితులలో తడిబట్ట వేడియెక్కినపుడెల్ల, పైకంబళిని మాత్రము తొలగించి తడిబట్టపై శీతలోదకమును దట్టముగా చల్లుచుండవలెను. జల్లుడబ్బాల నుపయోగింపనగును. (పటము చూడుము). రోగిని ప్రక్కలకు పొర్లించి అన్నివైపుల బట్ట బాగుగా తడియునట్లు చల్లుచుండవలెను. ఈ తడికట్టునకు అతిశీతల మగు నీటిని ఉపయోగించుటకంటె సామాన్య శీతలోదకమునే వాడుట మంచిది. 70° F వేడిమిగలనీటినివాడిన మంచి ఫలితము లుండును. ఈ శీతలమును రోగి భరింపలేనిచో 80° F వరకు ఉపయోగింపవచ్చును. జలముయొక్క శీతోష్ణ పరిమాణము పెరిగినకొలది చికిత్సాకాలముకూడ పెరుగవలెను. సామాన్య శీతలోదకముతో నీకట్టును 30 నిమిషములు మొదలు 60 నిమిషములవరకు చికిత్స చేయనగును.

గొంగళి చుట్టుటకు ముందు రోగి శరీరావయవములను పిసుకుటగాని గుద్దుటగాని చేయవలెను. అట్లు చేయుటవలన వెంటనే ప్రతిక్రియగలిగి జ్వరోష్ణము త్వరితముగ బహిష్కరింపబడును. జ్వరము మిక్కిలి తీవ్రముగానున్న పరిస్థితులలో (104°-106° F) తడిబట్టను ప్రతి 5-6 నిమిషములకు మార్పుచుండవలెను. లేదా నీటిని చల్లుచు మొదటి కట్టు 5 నిమిషములుంచి వెంటనే తొలగించి రెండవకట్టు వేయవలెను. రెండవకట్టు 10 నిమిషములుంచవచ్చును. అది వేడియెక్కిన వెంటనే తొలగించి మూడవకట్టు వేయవలెను. 3వ కట్టు 15 నిమిషము లుంచవచ్చును. ఇటు క్రమేణ కొంత ఆలశ్యముగా తొలగించు చుండవలెను.

ఒకానొక జ్వరరోగికి ఘమారు 104° ల జ్వరమున్నదనుకొందము. ఈతడికట్టు నుపయోగించుటలో ఒకేపర్యాయము 104° ల నుండి సమశీతోష్ణమునకు వచ్చువరకు ఏకగ్రీవముగ తడికట్టును వేయరాదు. అట్లు గంటలాదిగ చికిత్స చేసిన శరీరము భరింపజాలదు. ధాతువులు స్తంభింపబడి మరణము గలుగును. ఆంగ్లేయ వైద్యులు, తీవ్రజ్వరములయందు జలచికిత్సా విధానము అమోఘముగా పనిచేయుచున్నదని గమనించి, పెద్దపెద్ద ఆస్పత్రులయందు వారి మామూలు ఇంజక్షనులు వగయిరాలకుతోడు, తడికట్టును, తొట్టిస్నానములను ఉపయోగించుచున్నారు. వారు ఔషధ ప్రయోగములను చాలించి, పూర్తిగా జలచికిత్సపై నాధారపడి, శాస్త్రయుక్తముగ చికిత్స జరిపినచో మరణములుండనేయుండవు. నాచునుభవములో ఒకచరిత్రను వ్రాయుచున్నాను. ఈమధ్య గుంటూరు జిల్లా ఆస్పత్రిలో మా బంధువురాలొకరు ప్రసవించినది. రెండవదినముననే సూతికాజ్వరము ప్రారంభమైనది. 105 డిగ్రీల జ్వరమువచ్చినది.

జిల్లా సర్జనుగారు ఆస్పత్రికి వారి మామూలు ఔషధవైద్యమునకుతోడు జలచికిత్సలో “ఎవాపరేటింగు షీటు (Evaporating sheet) ను వేయమనిరి. (ఎవాపరేటింగు షీటు అనగా తడిబట్టను రోగి శరీరమునకుచుట్టి, గొంగళికప్పకుండ, వినక కట్టలతోను (Electric fans) తోను ఆ తడిబట్టలోని నీరు ఆవియైపోవునట్లు వినరుట. తడిబట్టలోని నీరు జ్వరవేడిమినిపీల్చి ఆవియైపోవుచుండును. తడిబట్టలోనినీరు తగ్గినపుడెల్ల మరల శీతలోదకమును చల్లుచుందురు. ఈ విధానమును గురించిన పూర్తి వివరములను రాబోవు సంచికలయందు చూడనగును). ఉదయము 7 గంటలకు ఈతడికట్టును ప్రారంభించిరి. సాయంత్రము 5 గంటలవరకు ఏకగ్రీవముగా 9 గంటలసేపు వేసిరి. అప్పటికి 105° ల జ్వరము 98.5° లకు వచ్చినది. ఈమధ్యలో రోగి చలియని మొత్తుకొనినను వారు ఆచికిత్సనుమానరైరి. ఈతడికట్టు, రోగి శరీరముపై నుండగనే, మధ్య మధ్య ఇంజక్షనులుకూడ చేయుచుండిరి. నేనాసమయములో గుంటూరులో నుండుట తటస్థించినది. నాకు రోగిగొంచెము బంధువురాలగుటచేతను, నాకీచికిత్సయందెక్కువ యభిమానముండుటచేతను ప్రతిపూట ఆస్పత్రికి వెళ్లి అచ్చటి పరిస్థితు లన్నిటిని గమనించుచుంటిని. మొదటిదినము సాయంకాలమున జ్వరము నార్కలుకువచ్చిన తరువాత తడికట్టును చాలించిరి. ఆరాత్రి జ్వరము మరల యధాస్థితికివచ్చినది. రెండవరోజుదయమున 7 గంటలకు మరల తడికట్టును ప్రారంభించిరి. మొదటిరోజు చేసినప్రకారమే రెండవరోజు కూడ సాయంకాలము వరకు ఏకగ్రీవముగా తడికట్టును 8,9 గంటలు వేసిరి. నాకొక్కనికి మాత్రమే చికిత్స అతిఘోరముగ గనిపించినది. నాకు ఆందోళన గలిగించినది. రోగి తల్లిదండ్రులకును, భర్తకును అనేకవిధముల

అనేకపర్యాయములు చికిత్సయందలి యధార్థమునుబోధించితిని. రోగి ఈచికిత్సయందుజీవించుట దుర్లభమని హెచ్చరికచేసితిని. అక్కడ అంత గొప్పవైద్యశాలలో అంత గొప్పడాక్టర్లవలన చికిత్స జరుగుచున్నపుడు మనమాట వినువారెవరు? ఈచికిత్సయందలి ఘోరమును జల్లానర్జునగారితో మనవిచేయుదమా యనుకొంటిని. చేసిన అంతపదవియందున్న వారికి మనమాటల యందు లక్ష్యముండునా? గ్రంథములద్వారా నైనను వారికి యధార్థమును బోధింపమన్న సరియైన గ్రంథములైనను హాజరులోలేవు. రోగి బంధువులతోనే, మరియొక పర్యాయము, రోగిని ఆస్పత్రినుండి తొలగించమని యనేకవిధములుగా చెప్పినను ఒక్కరైనను లక్ష్యపెట్టలేదు. మూడవదినము కూడ యదే ప్రకారము తడి కట్టును ఏకగ్రీవముగ 10 గంటలసేపు వేసిరి. మూడవనాటి రాత్రి 12 గంటలకు పాపమాస్త్రి పరలోకమునకు జేరినది. రోగి ఆయుర్దాయము లేక చనిపోయినదా, లేక చికిత్సయందు లోపములుండి చనిపోయినదా యను విషయమును చదువరులే గమనింతురుగాక. ఇట్టి యపభ్రంశపు విధానములవల్లనే మన ప్రకృతిమాత కవకీర్తి వచ్చుచున్నది.

జ్వరచికిత్సలయం దెప్పుడును జ్వరము సమశీతోష్ణమునకువచ్చువరకు చికిత్సను ఒకేపర్యాయము ఏకగ్రీవముగ చేయతగదు. జ్వరములయందు జ్వర మొక్కటే ప్రధానలక్షణముగాదు. అంత రవయవము లన్నియు అన్య పదార్థములతో నిండియుండి, ధాతుశక్తిని కోల్పోయియుండును. ఔషధవైద్యులు అంతరస్థితులను గమనించక బాహ్యచిహ్నముగు జ్వరోష్ణమును కృత్రిమమార్గములద్వారా అణచి వేయుచున్నారు. అణచి వేయుటయనగా ఉష్ణోత్పత్తికి ఆధారమైన నాడీ కూటములను స్తంభింపజేయుటవలనను, రోమ

కూపములను బలాత్కారముగ వికసింపజేయుట వలనను జ్వరవేడిమి తగ్గిపోవును. జ్వరవేడిమితగ్గినచో నివారణ యైనదని సంతోషింతురు.

కొందరు 102° ల సామాన్య జ్వరమువల్ల చనిపోవుచుండుట మనము చూచుచున్నాము. మరి కొందరికి 106° ల తీవ్రజ్వరము గలిగినను, వారు జీవింప గలుగుచున్నారు. ఆంగ్లేయ వైద్యులు కొన్ని సన్నిపాతములయందు జ్వర మసలేయుండదనియు, తక్కిన సన్నిపాతలక్షణము లన్నియు ఉండుననియు, అట్టికేసులను అనేకము గమనించి నట్లు “ఆంగ్లేయవైద్యచింతామణి” యనుగ్రంథమునందు వ్రాయబడియున్నది. అట్టి జ్వరవేడిమి లేని సన్నిపాతములయం దెక్కువ మరణములున్నవట. దీనినిబట్టి జ్వరాదులయందు, వేడిమియొక్కటే ప్రధానలక్షణముగాదు. అట్టైన తీవ్రజ్వరములయం దెక్కువ మరణములుండి తీరవలెను కాని అట్లు జరుగుటలేదు. దీనినిబట్టి జ్వరాదులయందు, జ్వరవేడిమిని కృత్రిమ మార్గములచేత తగ్గించుటయే మన ముఖ్యద్దేశము కాదు. జ్వరము 106° లు పై బడిన రోగి జీవింపజాలడు. అందువలన జ్వర మపాయస్థికి పోకుండ తడికట్లవలనను, తొట్టిస్నానములవలనను తగ్గించుకొనుచుండవలెను. ఒకేదినమున ఒకేవిధానముచేత జ్వరమును స్వాధీనము చేయజాలము. అట్లు చేయబూనినచో రోగికి తప్పక అపకారము గలుగును. జ్వరచికిత్సయందు గమనించవలసిన ముఖ్య విషయము లేవి యనగా:—

(1) జ్వరము తీవ్రదశను పొందినపుడే తొట్టిస్నానములు చేయింపవలెగాని, సామాన్య జ్వరములయం దక్కరలేదని కొందరందురు. అది సరికాదు. జ్వరవేడిమిని తగ్గించుటయే మన ముఖ్యద్దేశము గాదని ముందు వివరించియున్నాను. జ్వర మేదశయందున్నను, రోగిధాతుశక్తిని పెంపొందించుటకును, శుభ్రత కొరకును;

స్నానములు, తడికట్లు విధింపబడినవిగాని, జ్వరమును మాత్రమే స్వాధీనము చేసుకొనుటకు కాదు. 106° డిగ్రీలజ్వరమున్నను అతనిధాతుశక్తి బలముగా నుండవచ్చును. 102° జ్వరములలో ధాతుశక్తి చాల క్షీణించియుండ వచ్చును. కాబట్టి ధాతుశక్తి బలముగనున్న వానికి జ్వరమెంత తీవ్రముగ వచ్చినను మరణించడు. కాబట్టి జ్వరచికిత్సయందు ముఖ్య విషయములు మూడు (1) సమయోచిత జలచికిత్సావిధానములచేత రోగి ధాతుశక్తిని పెంపొందించుట (2) శరీరమందు ఉష్ణోత్పత్తికి వలయు మార్గములను అరికట్టుట (అనగా ఆహారమిచ్చుట వల్లను, రోగిని ఎక్కువగా మాట్లాడించి ఆందోళన గలిగించుటవల్లను, మిక్కిలి శీతలోదక విధానముల నిచ్చుటవల్లను ఉష్ణోత్పత్తియగును) (3) రోగిచర్మమును శీతలోదకముచే శుభ్రపరచి, ఘర్షణ (Friction) వలన రోమకూపముల ద్వారా ఉష్ణమును బహిష్కరింపజేయుట. ఉపవాసము వల్లను, రోగికి సంపూర్ణవిశ్రాంతి నిచ్చుటవలనను ఉష్ణోత్పత్తి తగ్గును. శీతలోదక తడికట్ల వల్లను, తొట్టిస్నానముల యందు శరీరమును తోముటవలనను, శీతలోదకమును పానముచేయుటవలనను, శీతలోదక ఎనిమాలనను, శీతలమగు వాయుస్నానములవలనను, జ్వరవేడిమి బహిష్కరింపబడి ధాతుశక్తి బలపడును. ఒకానొక రోగికి 105° ల జ్వరమున్నదను కొందము. అతనికి చికిత్స చేయుటలో 2 లేక 2½ డిగ్రీల జ్వరము తగ్గువరకు తడికట్టుగాని తొట్టిస్నానముగాని చేయించవలెను. కొంత సేపైన తరువాత మరల జ్వరము పెరుగును. అప్పుడు మరల తడికట్టు వేయవలెను. తడికట్టువలన రెండు డిగ్రీలు జ్వరవేడిమి తగ్గుటకు షుమారు ఒక గంట పట్టును. తొట్టిస్నానములయందు అర

గంటకు మించదు. సన్నిపాతములయందు చికిత్సను ప్రతి 3 గంటలకు చేయుచుండవలెను. సామాన్య జ్వరములయందు 6 గంటల కొక పర్యాయము చేసిన చాలును. సన్నిపాతములలో జ్వరము 103° డిగ్రీలకు వచ్చినపుడెల్ల చికిత్స చేయుదు తడవకు 2 డిగ్రీలు తగ్గించుచుండవలెనని బ్రాండు మొదలగువారు వ్రాసియున్నారు. చికిత్స శాస్త్రయంత్రముగ జరిగినచో ఎంత మొండి తీవ్రజ్వరమైనను 1 వారములో లొంగి తీరును. సామాన్య జ్వరములకు 3 రోజులు చాలును. మొదటివారము గడచినతరువాత సన్నిపాతజ్వరములు క్రమేణ తగ్గుచు రెండవ వారము చివరకు పూర్తిగా నార్మలుకువచ్చును. జ్వరముయొక్క ప్రత్యేకతగలదిని విధానములను (applications) తగ్గించుచుండవలెను. పూర్తిగా సమశీతోష్ణమునకు వచ్చినతర్వాత చల్లబఱచు తడికట్టును మాని బలవర్ధక విధానముల (Tonic wet sheet packs)నిచ్చుచుండవలెను. శీతమునిచ్చు తడికట్లవలన అమోఘమైన ఫలితములు వచ్చుచున్నవి. అనేకలు జ్వరముయొక్క తత్వమును విధానముయొక్క మూలసూత్రములను గ్రహింపక మోటుతనముగ చికిత్సచేసి అపకీర్తి తెచ్చుచున్నారు. ఒకానొక వైద్యుడు ఒక సన్నిపాతపు రోగికి తీవ్రమైన ఆవిరిస్నానమును చేయించి వెంటనే శీతలోదకమును బుంగలతో అతని శరీరముపై ధారగా పోయించెనట. అతను వెంటనే మరణించినట్లు తెలియ వచ్చినది. కాబట్టి మోటు చికిత్సలను చేయరాదు.

ఈ తడికట్టు (1) సమస్తసన్నిపాతములయందును (2) చలి తగ్గిన తరువాత చలిజ్వరములయందును (3) స్కార్లెట్ ఇన్ ఫ్ల్యుయెంజా (4) తరుణవాయు నాళదాహము (5) ప్లేగు మొదలగు సమస్తజ్వరములయందును ఉపయోగింప నగును.

ఎంత ఘోరం

(ఈనెల సందేశం)

చూడండి ఎంత ఘోరం జరిగిందో! మంచి తెలివిగలవాడు కుట్టవాడు. ఆరోగ్యం మాత్రంలేదు. ఈ సంవత్సరం మొదట్లో ఒకమాటు అతనూ నేనూ కలిసి, బిచికి పికారు వెళ్లాము. అతను సన్నగా ఉన్నాడు. ఒక చెయ్యి అవుకు. బలహీనత్వం మొహాన్ని తాండవమాడుతోంది. అందుచేత 'మీరేదైనా వ్యాయామం తీసికోండి. మీకు "గమన వ్యాయామం" చాలా మంచిది' అని సలహా యిచ్చాను. ఇంకా తరువాత కూడా అనేక మార్లు చెప్పాను. కాని అతను వినలేదు. మా స్నేహితుడు ఇంకా కడు అతన్ని పొద్దున్నే పికారు తీసికొని వెళ్దామని యెంతో ప్రయత్నించాడు. కాని అతను వెళ్లేదు.

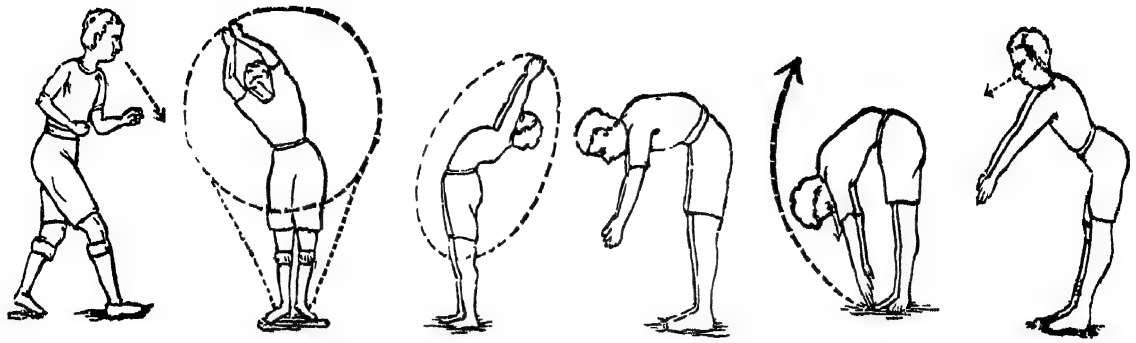
అతను 'Mathematics Honours Class' చదువుతున్నాడు. బుట్టతోపని యెక్కువ. అతనికి అందులో తెలివియెక్కువ. యెప్పుడూ యే వ్యాయామం తీసికోకుండ తన గదిలో కూర్చుని లెక్కలు చేస్తుండేవాడు. ఆ లెక్కలు అతని రక్తాన్ని పీల్చేశాయి. ఆఖరికి ఒళ్లంతా యెండిపోయింది. నీరసించిపోయాడు. మృత్యువాహ్వనించింది. ఆహ్వానాన్ని తిరస్కరించటానికి బలం చాలకపోయింది.

హాస్పిటల్ లిదండ్రులు కనడంతోనే వాళ్ల బాధ్యత తీరిందని యీవిధంగా ఒక నిర్భాగ్యుణ్ణి ప్రపంచకంలో పడేశారు. తరువాత వాడి మోహంవైపైనా చూడరు. ఇట్టి తల్లిదండ్రులు రాక్షసులుగాని మరేంకాదు.

ఒక సంవత్సరం చదువు మానిపించ కూడదూ? చచ్చేదాకా చదివించారు వాడి కారోగ్యం లేకపోయినా. తమకు ముసలితనంలో యింత అన్నంపెద్దాడని కాబోలు వాళ్ల ఉద్దేశం, పాపం!

ఇది మా నేటప్పటికి మాగురువుగా రన్న మాట జ్ఞాపకానికి వచ్చింది. సాధారణంగా చిన్నతనంలో బాగా తెలివి తేటలుగా ఉండేవాళ్లు, వాళ్ల ఆరోగ్యాన్ని గూర్చి శ్రద్ధ తీసికోకపోయినట్లయితే త్వరలో మృత్యువాత పడ్తారని గురుజీ చెప్తుండగా విన్నట్టు జ్ఞాపకం. మనం యీవిధంగా పత్రికలో ప్రచురణలు యెన్ని చూడడంలేదు, ఈయన చిన్నవయస్సులోనే అనేక భాషల్లో ప్రావీణ్యం గణించాడు. హిందీ, మరాఠీ, తెలుగు, సంస్కృతము మంచిధారాళముగా మాట్లాడగలడు. వృద్ధిలోకి రావలసిన వాడు. కాని దైవవశాత్తు మొన్నరాత్రి వారితల్లిదండ్రుల్ని దుఃఖాబ్ధిముంచి పరమ పదించాడు. కాబట్టి ఒకడు మంచి తెలివిగా, చురుగ్గా కుట్టతనంలోనే కనబడితే వాడి తల్లిదండ్రులకువాడు పెద్దవాడయి, ప్రతిభపొందటం చూడాలని ఉంటే, ప్రకృతితో సహవాసం కుదర్చండి. ఇదే మా సందేశం.

అయ్యంకి వెంకటకృష్ణమూర్తి



దేహవ్యాయామపాఠములు

(అయ్యంగ్ పేంకటకృష్ణమూర్తి)

గత మాసమున కాళ్ళ వ్యాయామములను అభ్యాస మొనరించి ధృఢమైన కాళి, పిక్క, తొడ కండరములను నిర్మించుకొని చక్కని బలమును సంపాదించితివని నమ్మి ధృఢమైనచేతులను ఉక్కుతునకలవంటి దండలను నిర్మించుకొనుటకు వ్యాయామము లను చెప్పబోవు చున్నాను గ్రహించుము.

సాధారణముగా ప్రతివారి చేతిదండల కండరములు కొద్దియో గొప్పయో అభివృద్ధి అయి యుండును. ప్రతివారు ఆ భాగమునకు మంచి వ్యాయామమునిత్తురు. చేతిదండల కండరములకు అభివృద్ధి, బలము ఉన్నచో నేపనినైనను సులభముగా చేయవచ్చును. నిత్యచర్యలో నేదైన బరువు మోయవలెనన్నను మరేదైన పనిచేయవలెనన్నను మంచి దండబలము కావలెను. అది యునుగాక చేతిదండకండరము అభివృద్ధి పొందక నన్నగను బలహీనముగను యున్నచో పక్షము కూడ విశాలమైనదియు కండరోపేతమైనదియు గాక లోలికి కృశించుకొనిపోయి బలహీనత్వమును అనాకారమును వెల్లిబుచ్చును.

సాధారణముగ చేతికి వ్యాయామము నిచ్చినచో వక్షస్థలమునకుకూడ వ్యాయామము కలుగును. కావున హస్తమునకు మంచివ్యాయామమిచ్చి బలముకలదానినిగ జేసికొనినచో మంచివక్ష

స్థలము యేర్పడును. చేతులు బలహీనముగనున్న కొద్దిబరువుయెత్తుటకైనను ఇతరులసహాయమపేక్షించి పరాధీనబ్రతుకు బ్రదుకవలసివచ్చును.

చేతిదండల కండరముల నభివృద్ధిపఱచుట.

దండలకు మంచివ్యాయామము నిచ్చుటకు ఒకకడ్డి కట్టదిగాని యినుపదిగాని బలమైన రెండు స్తంభములకు 7 అడుగుల ఎత్తున కట్టి (హారి జాంటర్ బార్) ఆ కడ్డిమీద రెండుచేతులతో పే'లాడి పైకి దేహమంతయు భుజములమీదనే మోపి లేవవలెను. గడ్డము కడ్డితోనమానముగా నుండు నంతవరకు లేవవలెను. ఈ వ్యాయామము తేలికయనితోచునంత బలముచేకూరినచో ఒకచేతి తోడనే పే'లాడి పైకిలేవవలెను. అటుల పైకి లేచి క్రిందికి దేహమును దించుకొనుచు చాల నెమ్మదిగ నింపవలెను

స్నాయువులకు (Tendons) మంచివ్యాయామము కావలెనన్నచో (పేరల్ బారుమీద) గాని రెండు బల్లలు ఒక గానికొకటి రెండు అడుగుల దూరముననుంచి మొదట రెండుచేతులను కడ్డీలవలె నిటారుగనుంచి బల్లల మధ్య ప్రదేశమున నిలిచి చేతులను బల్లలమీద పెట్టవలెను. అటుల నిలిచిన తరువాత చేతులను మోచేతివద్దనుంచి నెమ్మదిగ దేహమును భుజములు చేతులవరకు వచ్చునంత

వరకు క్రిందికి దింపవలెను. పిమ్మట పైకి లేవవలెను. క్రిందికి దిగునపుడు నెమ్మదిగ దిగవలెను. పైకి లేచునపుడు ఒక్కమారు తొందరగ లేవవలెను. ఈ వ్యాయామము స్నాయువులకు మంచి వృద్ధినిచ్చును.

ముంజేతులు, మణికట్టులు, చేతివ్రేళ్ళను
బరపటచుకొనుట.

సాధారణముగ దేహము బలహీనముగ నున్నను అభివృద్ధి బాగుగా లేకపోయినను దుస్తులవలన కప్పకొనిపోవును. కాని ముంజేతులు, మణికట్టులు సాధారణముగ వేషధారణమువలన కప్పబడకపోతే వాటియొక్క బలహీనత ఆ ప్రదేశమందు ఆనురూప్యము లేకపోవుట మొదలగునవి అందరికిని కనబడి చూచుట కనవ్యముగ నుండును. మంచి పురుషత్వముగాని స్త్రీత్వముగాని యున్నవారు చక్కని బలసి బలమై కండరోపేతమైన గుండ్రని మెడను, ముంజేతులను గలిగియుందురు. ఒకనిబలము ధాతుశక్తి వానిముంజేతి కండరబలమివలన కలుగు పిడికిలియొక్క గట్టితనమునుబట్టి కనుగొనుటయు కాక వాటివలన వాని నరములపటుత్వముగూడ కనుగొనవచ్చును.

అదిమానసిక దైహికబలమును తెలియపరచును. మంచి బలముగల స్త్రీపురుషులందరికిని బలమైన పిడికిలియుండును. బలహీనులును కాంతశక్తియు ధాతుశక్తియు నేమియులేనివారికి బలమైన పిడికిలియుండదు. సాధారణముగా ఒకని శీలముకూడ వానిబలముమీద నాధారపడియుండును. మంచి బలము, దేహము, సంపాదించినచో బలహీనుడుగ నున్న వాడు కాంతశక్తి, ధాతుశక్తి, వ్యక్తిత్వము, శీలముపొంది జీవితమున విజయుడు కాగల డను ట్లలో నేమి సందేహ మున్నది?

పిడికిలియు, మణికట్టును మంచి దృఢముగా నున్నచో ముంజేయి మంచి బలముగ సుస్థిలో నున్నదన్నమాటయే. వీటికి మంచి వ్యాయామ మిచ్చినచో బలముకలవగును. ఈ భాగములకు వ్యాయామము సీయక యయ్యవి యుపయోగింపబడకపోయినచో బలహీనము లయిపోవును. ఆయాభాగములకు మంచి వ్యాయామమునిచ్చినచో రక్తప్రసారమచ్చోటకలుగును. చేతివ్రేళ్ళుకూడ నటులే యుపయోగింపక, వ్యాయామ మివ్వకపోయిన బలహీనము లైపోవును. వ్రేళ్ళయొక్క సంధులు (Joints) ప్రతిక్రియ (Resistance exercises) వ్యాయామములచే ఒలపడును.

బలహీనమైన మణికట్టులు, చేతులుగలవారు నేనిచట తెలిసినవ్యాయామములను నిత్యము అభ్యసించవలెను. టెన్నిసే ఆమెవారికి మణికట్టుయును ముంజేయియును చక్కగ ఒలపడిచూడ నుందరముగ నుండును, కాని రెండవచేయి మణికట్టు, చూచిన నయ్యది యభివృద్ధి పొందక అనవ్యమును గొలుపుచుండును.

కావున టెన్నిసేఆడువాను రెండవచేతికి తగిన వ్యాయామము నివ్వవలయును, లేకున్న దేహము రూప్యతకు గొప్పలోపము సంభవించును. బరువుగల పదార్థముల నెత్తుటకూడ మణికట్టులకు మంచి వ్యాయామమే. ఇటుకలనుగాని, రాళ్లనుగాని, గోడక్రింద పేర్చుటయు, మణికట్టునకు మంచి వ్యాయామము కలుగచేయును. కాని వ్రేళ్ళును, మణికట్టుయును, నొప్పి పుట్టునటుల మాత్రము చేయకూడదు. ఈపైని చెప్పినవి మంచి వ్యాయామములే. కాని మణికట్టునకు మిక్కిలి మంచి వ్యాయామము కావలసినచో ప్యారల్-బారుమీద గాని, రింగులమీద గాని

హరిజంటల్. బారుమీద గాని చేయవలెను. అప్పుడు దేహముయొక్క బరువంతయు మణి కట్టలమీద ఆధారపడియుండును గాన మంచి వ్యాయామము కలుగును.

ఈ వ్యాయామములు గట్టియైనట్టియు బలమైనట్టియును పిడికిలినికూడ కలుగజేయును. వ్యాయామమునకు పనిముట్లుపయోగించినచో పిడికిలి కొఱకు ప్రత్యేకశ్రద్ధ దీసికొన నవసరము లేదు. ఇక వ్రేళ్లకు హఠానియము లుపయోగించు వారికి మంచివ్యాయామము కలుగును. పిడికిలికి వ్యాయామ మనసరమైనచో ఒక అటచేతిలో నింకొక అరచేయిపెట్టి ఒకదానినొకటి గట్టిగ అదుముచు బిగించవలెను.

ప్రాతపత్రికలు చిత్తుకాగితములు ప్రాతఉత్తరములు అంగుళము లేక అరంగుళము దశసరిగ మడతపెట్టి చించుట, వ్రేళ్లకు మంచివ్యాయామము.

భుజములుకుంగిపోవుట:— కుంగుడు భుజములను నిరంతర వ్యాయామాభ్యాసమువలన సరిచేయవచ్చును. భుజమునకును వెన్నెముకకును వీపునకును చెప్పినవ్యాయామములను చేయుటచే యీలోటుపూడిపోవును. కాని భుజముల కండరములను చక్కగ నభివృద్ధిపఱచి, వాటినిబాగుగా వెనుకకుదట్టించు ప్రత్యేకభుజ వ్యాయామములు, భుజములను సరియైనస్థానమును పొందునటుల అతిత్వరితకాలములో చేయగలవు. భుజములకు వెనుకనున్న కండరములయొక్క బలహీనతవలన కొంతవరకు వీపుకండరముల బలహీనతచే వంగి కూర్చుండుట, వక్షమువంచి నడచుట మొదలగు దురలవాట్లచేతనే యీకుంగుడుభుజము లేర్పడుచున్నవి. ఈకుంగుడు భుజములు చాలమందికి గోచరమగుచున్నవి. మంచిబలము, ధాతుశక్తి,

నరముల పటుత్వముగలవాడు వంగి ముసలమ్మవలె కూర్చుండక నిటారుగ నెన్నను నిక్కించి కూర్చుండును. కావున యీ “కుంగుడు భుజముకూడ” భుజములనువెనుకకు తట్టించి సరియైన స్థితిలోనుంచు వ్యాయామములవలన సరియగు నని తెలియుచున్నది కదా!

సాధారణముగా కుంగిపోయి సాపు గానున్న వక్షము కుంగుడుభుజములు కలిసి యుండును. ఈపైరెండుస్థితులును మానవునిధాతుశక్తిలోపమునే తెలియజేయును. ఈ ఘోరస్థితివలన (అనగా కుంగిపోయిన భుజములు, వక్షము ఉండుటచే) ఊపిరితిత్తులును, హృదయమును, కుంగుకొని పోయి వాటియారోగ్యము చెడుట కవకాశము కలుగును. అట్లుగుటచే యింకను ధాతుశక్తి నరములపటుత్వము గోల్పోవవలసివచ్చుచున్నది. ఇది యను గాక వక్షమీ స్థితిలో సంకుచితమై పోయియుండుటచే దేహముయొక్క ముందరిభాగ మంతయు కుంగుకొనిపోవును. అందుచే జీర్ణావయవములు క్రిక్కిరిసిపోయి వాటివాటి పనినవి సరిగ నిర్వర్తించుకొనుటకు కూడ నిరోధము గలుగుచున్నది. వక్షమును యెత్తుగను, కండరోపేతముగను చేయుటకు “కుంగుడుభుజము”లను సరిచేసికొనుటయేగాక కూర్చుండునపుడు, నడచునపుడు, నిలుచునపుడు నిటారుగ నడుము వంచకుండ నుండుటయును, వక్షమును విశాలముచేసి, బలపఱచు ప్రత్యేక వక్షోవ్యాయామములను అభ్యసించుటయు జరుపవలెను. “దిద్దుబాటు వ్యాయామములు” (Corrective-exercises) అభ్యసించుటవలన కండరము లభివృద్ధియై, అవయవాననురూపత్వము పోవుటయే కాక, కాలక్రిమమున కొంతకాల మగుసరికి యెముకల యననురూపత్వము కూడ సరిపడుట కవకాశము లున్నవి. ఎముకలు గట్టిగనున్న

ప్పటికిని, నిరంతరము ఒత్తిడి యుండుటవలన అననురూపత్వము పొందుటకును, అనురూపత్వము పొందుటకును సమానమైన అవకాశములున్నవి. చాలినంత ఒత్తిడి వాటికి కలిగించినచో, కొంత్రకణము లేర్పడుటతోడనే అవి వాటి యాకారము నెమ్మది నెమ్మదిగ మార్పు చేసికొనును ఈవిషయము బాల్యమున తప్పక జరుగును. యశావనము జారిపోయిన తరువాత యెముకలలో లోహ సంబంధపదార్థ మెక్కువ చేరుటచే నవి వంగుట కవకాశము లేక్కువ యగును. కావున యశావనము వచ్చిన తరువాత యెముకలు లొంగుటకు కొంత పరిమితి యున్నది. ఆ పరిమితి దాటినతరువాత యిక లొంగనేరవు. కాని ఆ పరిమితి యెంతకాలమున కొక వ్యక్తి చేరునో చెప్పట కష్టము.

ఎందువలన ననగా నయ్యది వివిధ వ్యక్తులలో మార్పు చెందును. అదియునుగాక నయ్యది కొంత వరకు ఆరోగ్యమునుబట్టియు, రక్తప్రసారము ననుసరించియునుండును. కావున యెముకల అననురూపత్వ మున్నచో బాల్యమున కొలది దిద్దు బాటు వ్యాయామముల నభ్యసించుటచే సరిచేసి

కొనవచ్చును. “కుంగుడుభుజములు, వెన్నెముక యందు కొలదివాటి వంకర యిట్టి యెముక వంకరలేని అననురూపత్వ కారకములను యే వయస్సునందైనను యెముకలు పెళుసుగనున్నను సరిచేసికొనవచ్చును.

కావున యే అననురూపత్వమైనను బాల్యమున సరిచేసికొన్నచో మంచిది బాల్యమునందు యెముకలు యెక్కువ పెళుసుగనుండక మెత్తగ వంగుదలకు ఏలుగ నుండును.

సాధారణముగ పసిబిడ్డలకు కాళ్ళు విల్లువలె వంగియుండి, కాళ్ళ చివరిభాగము యింకను యెక్కువగ వంగియుండుటయు, వయస్సునచ్చి యెదిగినకొలదియు వంకరపోవుటయు చూచుచు నేయున్నాము. ఈవిధముగ ప్రకృతియే సాధారణముగ సర్దుబాటుచేయును, కాని అనేకులకు కాళ్ళు విల్లువలె వంగియుండుటయు, నడచునపుడు మోకాళ్ళు కొట్టుకొనుటయు, కొలదివాటి వ్యాయామము చేయించుటచే సరిచేయవచ్చును. ఇక వివిధ వ్యాయామ విధానములను మరుసటి నెలలో వివరించెదను.

(సశేషము.)

త్రిలింగ.

ప్రస్తుతపు రాజకీయ పరిస్థితుల నిష్పక్షపాతముగ చర్చించు వారపత్రికయగు త్రిలింగపత్రికను ప్రతిస్థాపనవారమును ప్రకటించుచున్నాము. దేశాభ్యుదయమునకై పాటుబడుచున్న ఈ పత్రికలో ఆర్థిక, రాజకీయ, మత, సాంఘిక, నైతిక, పారిశ్రామికాది విషయములు నిష్పక్షపాతముగ చర్చింపబడుటయేగాక, వాఙ్మయమున కంగములగు విమర్శనలు, పశోధనలు, శాస్త్రచర్చలు, ప్రపంచవృత్తాంతములు, ఇవియన్నియు ప్రకటింపబడుచున్నవి. కోర్టు, రైల్వే, బ్యాంకులప్రకటన లిందు ప్రకటింపబడుటచే దీని ప్రచార మెక్కువనియు తెలియవచ్చును. ఈ పత్రికకు చందా దాఖలుగా చేరి సర్వవిధముల తోడ్పడ పార్థన.

సం॥ర చందా రు 2—8—0.

“త్రిలింగ” 393 తండ్రియారేపట, మదరాసు.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	జల	జల
ఇతరులకు చందాదారులకు		
ర్యయ	0 12 0	0 8 0
శ్లెష్మము	0 12 0	0 8 0
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

ఋషినికనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలవృత్తము	0 2 0	0 1 0
అదర్శను జీవనము	1 0 0	1 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామత్వస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	జల	జల
ఇతరులకు చందాదారులకు		
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వైదుర్య సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
	చందాదారులకు	3 0 0

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు బెజవాడ

ఈపరిషత్తు ప్రకృతి వైద్యులను తరిఫీయింపుచేసి
బిరుదుల నొసంగును. ప్రతి సంవత్సరమును శిక్షా శిబిర
ముల నేర్పరచి అందు విద్యార్థులకు పరీక్షల నేర్పరచి
చికిత్సాపద్ధతుల అనుభవమును ప్రత్యక్షముగ (Practical
Training) నేర్పింపజేయును.

విద్యార్థులకు విద్య, ఆహారము ఉచితము. 11 నెలలు
ఇంటివద్ద చదివికొని, 1 నెల ప్రత్యక్ష శిక్షణ నొందవలెను.
పూర్తి వివరములకు:—ప్రకృతి ఆఫీసుకు వ్రాయుడు.

ప్రకృతి చికిత్సా పరికరములు

అదిత్య కేటిక, వర్ణకేంద్రీకరోపకరణము, తొట్టిన్నానపు
తొట్టు, ధర్మామీటర్లు, యెనిమాడబ్బాల్, గ్రాహము
రొట్టె పెట్టెలు, రంగు అద్దములు, నీసాలు, నెల్లాఫోను
(రంగు) కౌగితములు, స్పాంజి మొదలగు ప్రకృతి చికిత్సకు
వలయు పరికరము లన్నియును మావద్ద దొరుకును.

ఆడ్రెసు—ప్రకృతి స్టోర్సు,
ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

SUREST WAY TO

HEALTH, HAPPINESS

Physical,
Mental,
Spiritual.

READ

INDIAN NATUROPATH

AN English Monthly
expounding the philosophy
of Naturism and several
systems of Nature Cure.

Annual Subscription Rs. 1-8-0

For full particulars apply to:—

Manager, INDIAN NATUROPATH,
BEZWADA.

ఆడ్రెసు—మేనేజరు ప్రకృతి బెజవాడ.

కౌత్తూరు.

తొట్టి వైద్యము

సచిత్రము.

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందుజేర్పబడి నూతన ఫక్కిన ముద్రింపబడినది. కూనే మహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖ్యైఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు జేర్పబడినవి.

70 పటములు. 34 అధ్యాయములు.
400 పుటలు.

ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు. 2-8-0.
ఇతరులకు రు. 3-0-0

750 పుటలు.

సునిశిత వైద్యము

100 చిత్ర
పటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన
సు ప్ర సి ధ వై ద్య గ్రంథ ము న కు
డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు నూర్యకిరణచికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన విషయములనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికోబైండు 1 కి వెల 4—8—0. | చందాదారులకు తగ్గింపు
నిండుతోలు స్ట్రెగ్జిబిల్ బైండు ,, వెల 5—0—0. | ప్రతి 1-కి రు 1—0—0.
పోస్ట్ జి ప్రశ్నోత్తరము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

సంకల్పరచందా
రు 3-0-0.

ప్రకృతి

మాదిరిసంచిక
రు 0-4-0.

ఆరోగ్య విషయక సచిత్ర వైద్యమాసపత్రిక.

ఇందు మానవుడు సంపూర్ణారోగ్యవంతుడుగ నుండుటకును రోగములను రాకుండునట్లు చేయువిధానములను వ్యాధులవచ్చిన తరువాత మందు, శస్త్రచికిత్సలకు లొంగని వ్యాధులను నైతము నీరు, గాలి, మట్టి, నూర్యకిరణములు, స్వాభావికాహారము, యోగవ్యాయామము, ఉపవాసము, విద్యుత్కాంతశక్తి, మొదలగువాని సహాయమున నిశ్చేషముగ కుదుర్చువిధానములను తెల్పును. చందాదారులకు ప్రకృతి వైద్యపుస్తకములన్నియు తగ్గింపు ధర 2 కీయ2 డును.

అన్ని వోల్టను యేజంట్లు కావలెను.

వివరములకు :—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

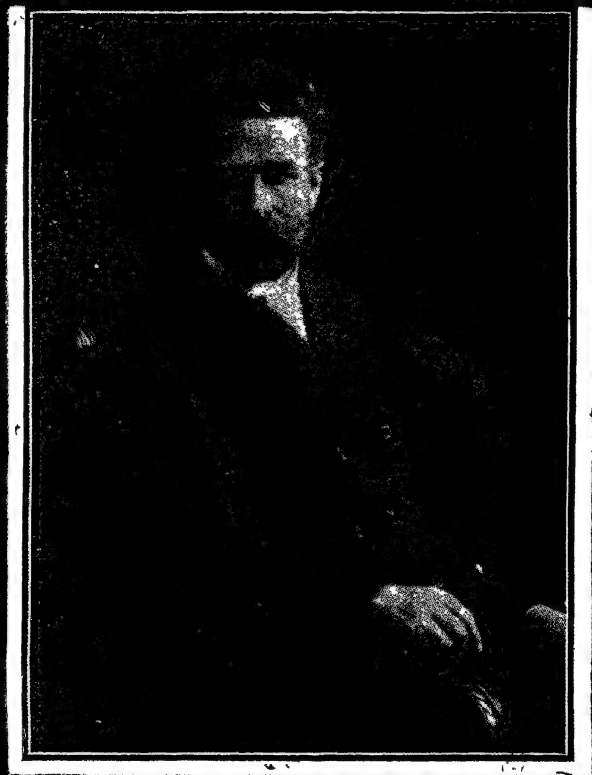


సచిత్ర సహజ పైద్య మాస పత్రిక

మే
1936



బెజవాడ



ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల	వెల
ఇతరులకు చందాదార్లకు		
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రాథమికభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్యజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైహీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బనపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉష్ణపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0
జప్తుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము		
(కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటా 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనలపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
ఉరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

వెల వెల
ఇతరులకు చందాదార్లకు

మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కలుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు		
3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

దీప్తిరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సార్థములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జప్తుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

ప్రకృతి

సహజ వైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౮	మే 1936	సంచిక 5
------------	---------	---------

విషయసూచిక

ఆరోగ్యగోష్ఠి	130	యావనము	146
గర్భవతుల ఆహారము	133	దేహవ్యాయామపారములు	147
వార్తలు	134	సూర్యరశ్మి	150
మహర్షి ఆడోల్ఫ్ జస్టుగారి నిర్వాణము	135	వ్యాయామపు పత్రిక	153
గ్రంథ స్వీకారము	136	ఛలోకులు	156
విద్యుద్వైద్యము	137	ప్రశ్నోత్తరములు	157
వ్యవసాయజీవనము - ఆరోగ్యము	143	జీడిమామిడితోట వేయపద్ధతి	160

4 వ ప్రకృతి వైద్యశిక్షాశిబిరము

1936 సం॥రం మే నెల 1 వ తేదీనుండి మదనపల్లికి దక్షిణముగా 3 మైళ్ళ దూరముననున్న తోటలో యేర్పాటు చేయబడినది. తోటప్రక్కన ప్రవాహముకలదు. ప్రకృతి సౌందర్యముగ యుండును.

మదనపల్లిరోడ్డు స్టేషను మీటరుగేజీ లైనుమీద పాకొల- ధర్మవరము సెక్షనులో యున్నది. పూర్తివివరములకు రైల్వే గైడ్ చూడుడు.

ఇదివరలో దరఖాస్తు చేయనివారు తమ ఆహారఖర్చులను భరించుటకు సిద్ధమై రావలెను.

మదనపల్లిరోడ్డు స్టేషనునుండి శిబిరప్రదేశమునకు కాలిబాటయున్న బండ్లవసతులున్న కలపు.

—శిబిరాధిపతి.

విజ్ఞప్తి

ప్రకృతికార్యాలయము 1936 సం॥ మే నెల 1 వ తేదీనుండి 31 తేదీవరకు 4 వ ప్రకృతివైద్యశిక్షాశిబిరమునకు మార్పుబడును. కాన ఉత్తరములన్నియు మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయము O/o ప్రకృతిశిక్షాశిబిరము, మదనపల్లిరోడ్డు P.O అను చిరునామాకు వ్రాయవలెను.



కాఫీ - దాని ప్రతినిధులు

కంటిలో నలుసుపడినయెడల కంటిసంబంధమగు నాడులన్నియు మిక్కిలి హెచ్చరికను పొందును. ఆనలునును బయటికి గెంటివేసిగాని అవి విశ్రాంతిని బొందవు. ముక్కులోనికిగాని నాలుకమీద గాని ఘాతైన పదార్థము పడినయెడల వెంటనే అచటినాడులన్నియు హెచ్చరికను బొందును. కుప్పతెప్పలుగ నీరూరును. అట్లే దేహమునకు పనికిరాని పదార్థము యేదియేని దేహములోనికి బ్రవేశించినయెడల దానిని గెంటివేయువరకు దేహము విశ్రాంతిని బొందదు. అంతవరకును హెచ్చరికగనే యుండును.

ఒక పట్టణమునకు నిప్పుంటుకొనినయెడల ఆపట్టణములోని ప్రజలును దాని పాలకులును అందరును ఆ నిప్పును చల్లార్చువరకును ఊరకుండరు. అప్పుడు వారు చాలా జాగ్రత్తగలిగి యుందురు. కాఫీ దేహమునకు యేవిధమునను పనికిమాలిన వస్తువే. అందువలన అది త్రాగినంతనే దేహమంతయు దానిని గెంటివేయుటకు జాగరితమగును. అప్పుడే మనిషికి హుషారుగానున్నట్లు తోచును. కాని ఆ విషముయొక్క తీవ్రత తగ్గింపబడువరకే ఆ హుషారుండును. తరువాత అది వరకున్న మామూలు హుషారుగూడ పోయి



సంపాదకుడు

నిర్బలత యేర్పడును. ఇంతవరకు కాఫీ పాయీల కందఱకును అనుభవసిద్ధమైన విషయమే.

అయితే యీ హుషారు కోరదగినదేనా? ఒక ఊరు కాలిపోయిన ఆ గ్రామమునందు యెంత నష్టమగునో ఒక గిన్నెడు కాఫీ త్రాగిన, దేహమున కంత అపకారము జరుగును. దేహమునందు తాత్కాలికముగా గలిగిన ఉత్సాహమునకు కారణమైన హృదయముయొక్క అధిక స్పందనమువలన అది (హృదయము) దుర్బలమగును.

ఇది యేల కలుగును? .

బృహత్పిరలోనుండి హృదయములోనికి పోవు రక్తమునందు దేహమునందలి మాలిన్యములు చేరియుండును. ఆరక్తము శ్వాసాశయములలోనికి చేరి అచట మనము పీల్చుప్రాణవాయువుతో చేరి శుద్ధిని బొంది తిరిగి హృదయమునందలి అరలలోనికి చేరి అచటనుండి బృహద్ధమనిగుండ దేహమంతటికిని ప్రవహించును. అట్లు బృహ

త్సిరవెంట హృదయములోనికి చేరిన రక్తము నందు అంగారము (Carbon) యెక్కువగా నున్నయెడ నవి సంపూర్ణముగా శుద్ధిని బొంద కయే హృదయమునకు చేరును. అందువలన హృదయముయొక్క స్పందనములు యెక్కువగును.

ఆమురికిరక్తము నాడులలోనికి పోయి వానికి ఆహారము నొసంగును. మురికితోగూడిన రక్తమును అవి యిముడ్చుకొనజాలక అవి జాగరిత మగును. దీనినే కాఫీహుమారని తెలుసుకొనవలెను. ఇట్లు యెడతెగక అపచారము చేయుచుండుమేని హృదయము బలహీనమై పోవును. అది పనిచేయ మానును. అప్పుడు చావు కలుగును కొంద రిప్పుడు కాఫీకి ప్రతినిధులను తయారు చేయుచున్నారు. శొంఠి కాఫీ, ధనియాల కాఫీ, మాల్టాకాఫీ మొదలగునవి. వీనియందు కాఫీ యందున్నంత విషము లేకపోవచ్చును. కాని అవి యును కేవలము నిర్దుష్టమైనవికావు. అందుప్రాణా పాయకరమైన పంచదార చేరి యుండును. వాని యందును అంగారము (Carbon) అనగా కాలిన మసికలదు. అది జారరసిరలోనికి చేరి అచటనుండి హృదయమునకు చేరును. అందువలననదిహృదయ స్పందనములను యెక్కువజేసి నాడులయందు దేవు కమును గలిగించి క్రొంగ దీయును ఓవల్టైన్ (Ovaltine) మొదలగు వానియందును యిట్టి దేహతత్వమునకు పనికిమాలిన వస్తువులేగలవు. అవి యన్నియు మనకు ఆరోగ్యము గలిగించుటకు తయారుచేయబడుటలేదు. అవియన్నియు వర్తకులయొక్క పారములేనికడుపులను నింపుటకే తయారుచేయబడుచున్నవి! జాగ్రత్త!! కాఫీకి బదులుగా యివ్వబడుచున్న యే ద్రవమైనను నీటివలె నిర్దుష్టమైనది గాదని మాత్రము తెలిసికొనుడు. త్రాగవలసినయెడల నీటినే త్రాగుడు.

ఇతరపానీయములనుమానుడు. ఆరోగ్యవంతులరై మనుడు ఫలరసములు ఆహారముగగూడ నుపయోగించును. వానిని త్రాగవచ్చును. ఉదేవు కముకొరకై, హుమారుకొరకై యెట్టి పానీయములు త్రాగుటకు అవసరము యుండకూడదు. అవసరమే కలిగిననాడు కాఫీ త్రాగుట మరింత యెక్కువ ప్రమాదకరమని గ్రహింపవలెను.

రైల్వేలోని మరుగుదొడ్డు

అన్నితరగతుల రైలుప్రయాణీకుల బండ్లలోను మరుగుదొడ్లుండును. వానిలోనే ప్రత్యాశనము చేసికొనుటకు నీ రుండును. మలము వదలుటకు రైలుదిగువకు ఒక పెద్ద రంధ్ర ముండును. ప్రయాణీకులు ఆ రంధ్రమునకు సూటిగా ముడ్డి నుంచి మలము వదలవలయును. కాని కివ తరగతి ప్రయాణీకులకు యీసంగతి తెలియదో లేక యేసుఖముకొరకై యోగాని అనేకదొడ్లలో ఆ రంధ్రములోగాక మిగత ప్రదేశములవిూద మలవిసర్జనము చేయుచున్నారు. అందువలన నవి యితరులకు ఉపయోగించుకొనుటకు అనవ్యక్తముగా నుండును. ప్రయాణీకులకు యింతమాత్రపు తెలివి లేకపోవుట దురదృష్టము. ఈవ్యాసము చదివినవా రెల్లరును తోడివారలకు చదివి వినిపించి వారు క్రమముగా ప్రవర్తించునట్లు బోధింపగోరెదము.

పొగ త్రాగ రాదు

ఈమాట యెర్రాఅక్షరములతో అచ్చువేసిన కాకితపుముక్కలు చాలా మోటారుబస్సులలో అతికింపబడియున్నవి. ఇక బస్సులో యెవరూ చుట్ట, బీడి, సిగరెట్టు పీల్చరుకాబోలు ననుకొన్నాను తీరా ప్రయాణము సాగింతుముగదా! డ్రైవరు వెలిగించినాడు గోల్కొండసిగరెట్టు,

కండక్టరు వెలిగించినాడు ఓ టర్నిట్ పోస్టాల్ బీజి. కారులో ఫ్రంటు సీటులోవున్న ఓ హెల్మెట్ యిన్స్పెక్టరుగారు వెలిగించినాడు (Navy cut) నేవీ కట్ కార్కు టెంట్ సిగరెట్టు. అందులోనే ఓ డాక్టరుగారు ప్రయాణము సాగించుచున్నాడు. ఆయన గూడా యేదో చౌకరకపు సిగరెట్టు వెలిగించినాడు. డబ్బు యిచ్చినాడో లేదో ఒక పోలీసు ఆఫీసరు ప్రయాణము చేయుచున్నాడు. ఆయన ఒక చేబోలు చుట్ట వెలిగించినాడు. 75 యేండ్ల ఒక బామ్మగారు గూడా చుట్ట త్రాగటానికీ కాబోలును నిప్పు పెట్టి అడిగినది. ఇదంతా

చూచేటప్పటికి నా కేమీ తోచలేదు. పొగత్రాగరాదని వ్రాసియున్నదిగా, మీరంతా యెందుకు చుట్టలు వగయిరాలు త్రాగుచున్నా? రన్నాను. అది అంతే లెండి; కారులో రూల్స్ యిట్లాగే వుంటే అన్నారు. కొందరు పరుషంగా అన్నారు. కొందరు స్వార్థసుమేస్పిరి టోతో నవ్వుతూ అన్నారు. డాక్టరుగారు మాత్రం యిది దురభ్యాసమేనని క్షమాపణధ్వని (apologetic tone) తో అనినారు. పొగత్రాగుట మాత్రము యెవరూ మానలేదు. దీనిని మాని పించే మార్గము యేమీ లేదనే మీ ఉద్దేశమా?

కింగ్సు లా వర్తమాని

ప్రతి గురువారమును వెలువడు వారపత్రిక.

ఇందు చెన్నపట్టణము వగయిరా యేడు హైకోర్టులవారి వలన జారీకాబడేటటువంటిన్ని ఇంగ్లీషు భాష తెలిసినటువంటివారికిన్ని, తెలియతగ్గ అన్ని సివిలు, క్రిమినలు, రివిన్యూ తీర్పులయొక్క సారమున్ను, మద్రాసు ఇన్స్ట్రక్షన్ లాండు ఆక్టర్ పయినిన్ని, గ్రామ ఉద్యోగస్థుల ఆక్టర్ పయినిన్ని చెన్నపట్టణము హైకోర్టు వారివలన జారీచేయబడు అన్ని తీర్పులయొక్క సారమున్ను, దేశములోని వింతలున్నా మిగుల సులభమైనది దేశరివాజుమాటలతో ప్రచురింపబడును.

సంవత్సర చందా రు 3/-లు. చందాధనము దరఖాస్తుతో పంపబడలేను.

కమిషనుపయిని యేజంటు కావలయును.

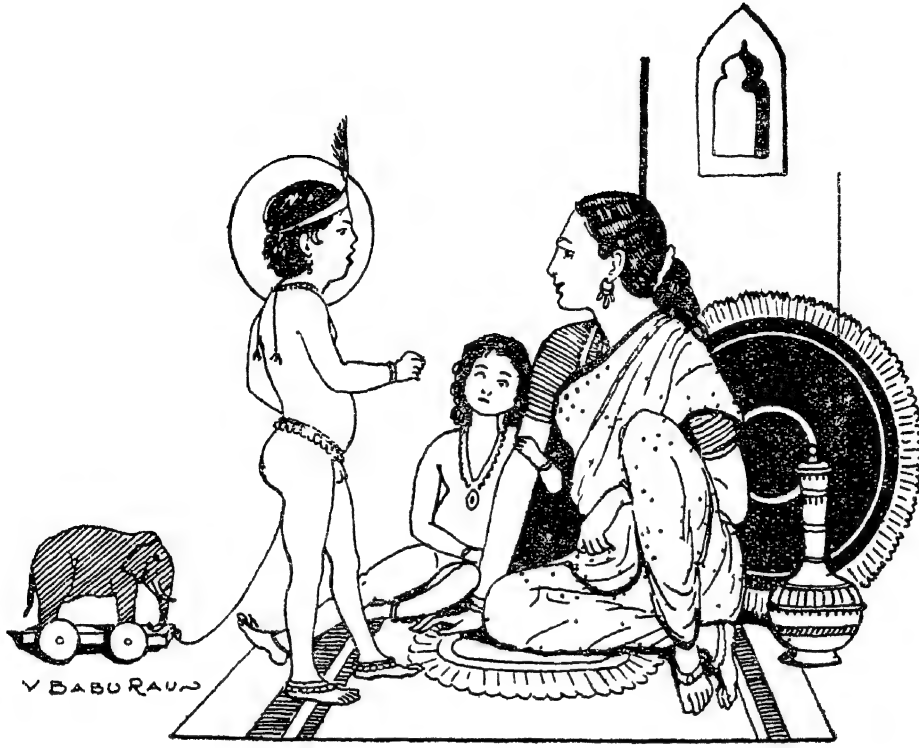
అడ్రసు:—

కింగ్సు అండ్ కంపెనీ - లా పబ్లిషరు
P. O. Box. No. 9, విశాఖపట్టణము.

ఉచితము - సునిశిత వైద్యము

ప్రకృతి పత్రికకు ఎనిమిదిమంది చందాదార్లను చేర్పించినవారికి రు 4-8-0 ఖరీదుచేయు సునిశిత వైద్యము ఉచితముగా నీయబడును. చందాదార్లను యెనిమిదిమందిని ఒక్కమాత్రే చేర్పించనవసరము లేదు. చేర్పించువారియొక్క ఖాతాను ఒకదానిని ఏర్పరచి వారు చందాదార్లను చేర్పించినపుడెల్ల వారి ఖాతాలో లెక్క వ్రాయుచుండుము. ఎనిమిదిమంది చందాదారులు వచ్చిన తరువాత వారికి సునిశిత వైద్య పుస్తకమును బహుమతిగా పంపుదుము. ఇట్టి అపూర్వ అవకాశమును పోగొట్టుకొనకుడు.

మేనేజరు, ప్రకృతి, బెజవాడ.



గర్భవతుల ఆహారము

(సంపాదకుడు)

గర్భవతి యిద్దరి ఆహారమును తినవలయునను ప్రవాదము ప్రబలియున్నది. అది శుద్ధతప్సు. గర్భవతి ఆయినంతనే ఉదరమునందలి చోటు తగ్గనారంభించును గాన ఆహారముయొక్క పరిమితి తగ్గవలసి యుండును. అనగా సులభముగా జీర్ణమగునట్టియు, పెరుగవలసిన శిశువుయొక్క యెముకలకు పుష్టినిచ్చి, రక్తమునకు బలము నొసంగునట్టియు నాహారము కావలయు. మనము తిను ఆహారములో యెముకలకు పుష్టి నిచ్చునది సున్నము. రక్తమునకు బలము నిచ్చునది లోహము, అయోడిన్, పొటాసియం, సోడియం, మెగ్నీషియం, మాంగనీసు మొదలగునవి. అనగా యివి లోహరూపముగా తిననక్కరలేదు. లోహములు, భస్మములు తినినయెడల అవి దేహమున నిలచిపోయి అనేక రోగములను గలిగించును. ఈ లోహములు సేందియ రూప

మున యీ క్రిందివస్తువులయందు గలవు. ఆకు కూరలు, కాయకూరలు, నారింజ, బత్తాయి, కమలా, సంతా, కిచ్చిలి, ఖర్జూర, ఆలుబఖరా, దాక్షి, కిసిమిసి, అంజూర, వీని నెక్కువగా తినవలెను. ఎక్కువగా తినుటవలన ఆకలిలేనప్పుడు తినుమని కాదు. ఆకలి లేనప్పుడు యేమియు తినరాదు. పప్పుతోను, పిండితోను చేసిన యెట్టి పిండివంటలను మిరాయిలను తినరాదు. మర బియ్యము, నగ్గుబియ్యము, మైదాపిండి, పులిహార, ఆవకాయ మొదలగునవి తినరాదు.

వండిన ముడిబియ్యపు అన్నము, వండిన కూరలు, చల్ల, పండ్లు ఆకలి తీరువరకే తినవలెను. పిండి పదార్థములు, చక్కెర, పప్పుపదార్థములు తల్లి తినుటవలన లోపలనున్న శిశువుయొక్క దేహము పెద్దదగును. అందువలన ప్రసవము కష్టమౌదముగానుండును. ఆకుకూరలు, కాయగూరలు,

పండ్లు తిని సూర్యకాంతిలోను, గాలిలోను తిరుగుచు పనిచేసికొనువారలకు గర్భస్థమగు శిశువు యెముకలు పుట్టేగలిగి యుండునేగాని దేహము లావుగా పెరుగదు.

జంతుజాలమునం దంతటను శిశువు పుట్టినప్పటికి యెముకలపై చర్మము మాత్రము కప్పకొని యుండును. అవి పుట్టినప్పటినుండి బలియ నారంభించును. ప్రస్తుత మానవులయందు మాత్రము యీ శిశువులు పుట్టినప్పటికే కొవ్వు పట్టి మిక్కిలి బాధతో గాని భూమిమీదకు రారు. అందువలన నెలలాది ఆసుపత్రిలయందు పడగావులు పడియుండి బలవంతముగా ప్రసవించ చేయబడుచున్నారు.

“పుణ్యాత్ములు పుట్టి పెరిగెదరు. పాపాత్ములు

వార్తలు

3వ సూర్యోపాసక శిబిరము 9-3-36 తేదీనుండి 20-3-36 వరకు ఉండి గ్రామమున యిరాచంద్రారావుగారి ఆహ్వానమున జరుపబడినది. రాజోవు శిబిరము తూ॥ గోదావరిజిల్లా రాజోలు తాలూకా మానేపల్లి గ్రామమునకు శ్రీయుత కాశీభాట్ల శ్రీతారామయ్యగారిచే ఆహ్వానింపబడినది.

* * * *

4వ ప్రకృతి శిక్షాశిబిరము ఈ మేనెలలో మదనపల్లి సమీపమున యేర్పాటుచేయబడి 1వ తేదీనుండి జరుగుచున్నది.

* * * *

మదనపల్లి శిబిరమునకు యేలూరు తాలూకా దెందులూరునుండి మొట్టపర్తి బ్రహ్మంగారు 18-4-36 తేదీన షుమారు 300 మైళ్లు దూరము కాలినడకన బయలుదేరి వెళ్లిరి.

* * * *

పెరిగి పుట్టెదరు” అను సామెత దీనినిబట్టియే పుట్టినది కాబోలును!

పప్పుపదార్థములు, దుంపకూరలు, వేపుడుకూరలు, పిండివంటలు, మిఠాయిలు చూలించి మానవలెను. దినమునకు 2, 3 తూరులు మాత్రము ఆకలి వెంట వండిన అన్నము, కూరలు, మజ్జిగ, పండ్లు తినుచున్న యెడల సుఖప్రసవము గలుగుటయే గాక తరువాత పుట్టబోవు శిశువునకు సరిపోయినన్ని పాలు పడును.

వేవిల్లు, అన్నహితవులేకుండుట కలిగినప్పుడు పుల్లని పండ్లను మాత్రము తినుచు 1, 2 దినములకు మిగులని హాస్యోపవాసముల చేసిన మేలు కలుగును.

6వ అఖిలభారత ప్రకృతి మహాసభ మదరాసు నందు సరస్వతీ సంఘమువారిచే 1936 మేనెలలో గాని జూన్ నెలలోగాని మొదటి వారములో జరుప ప్రయత్నములు జరుగుచున్నవి.

* * * *

పొగాకుపెద్దమ్మవారు ప్రవేశించి గొప్పవారి దేహభవనములపైతము నిర్దాక్షిణ్యముగ శిథిలముచేయుచున్నది. ఉదారస్వభావులగు యెడ్వర్డు ప్రభువును 5వ జార్జి ప్రభువును ఈపెద్దమ్మయే ఆహూతిచేసికొనినదనియు వారి గుండెలను పూర్తిగ చెరిచి మృత్యుసన్నిధికి చేర్చినదనియు అమెరికనుడాక్టరు జె. హెచ్. కెల్లగు యం. డి. గారు వ్రాయుచున్నారు.

* * * *

5వ అఖిలభారత ప్రకృతివైద్య మహాసభ లక్నోలో 13-4-36 తేదీన జయప్రదముగ జరిగినది.

* * * *

మహర్షి అడోల్ఫ్ జస్టుగారి నిర్యాణము

సుప్రసిద్ధ ప్రకృతిజీవనవిధానవేత్తలగు అడోల్ఫ్ జస్టుగారు 1936 సంవత్సరము జనవరి 20 వ తేదీన మృతిజెందిరి. వీరి జీవితము ఆదర్శనీయమైనది. వీరి చికిత్సావిధానములు ప్రకృతి కత్యంత సన్నిహితమైన వను విషయమున ప్రపంచము నందలి ప్రకృతిచికిత్సాప్రేక్షులందఱు సేకాభిప్రాయై యున్నారు.

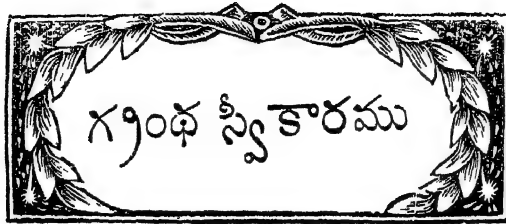
వీరు ప్రధమ వయస్సుననే నాడీవ్యాధిషీడితులై వివిధ చికిత్సల నవలంబించి తుదకు కూశవైద్యము వలనకూడ సంపూర్ణారోగ్యమును బడయజాలక అడవులయందు సహజజీవనమును గడుపునట్టి పశు పక్ష్యాదుల వర్తనము పరిశీలించి తద్వారా మానవునియొక్క స్వాభావికజీవనరహస్యములను గమనించి తదీతిగ నాచరించి సంపూర్ణశరీరారోగ్యమును పొందగల్గిరి. ప్రకృతి కత్యంత సన్నికృష్టముగ నుండకున్న సంపూర్ణారోగ్యము కలుగదని వీరి అనుభము.

వీరు తమ అనుభవములను Return to Nature, New Paradise or health, Fountain of all Reforms అను మూడు గ్రంథములద్వారా వెలువరించిరి. అందు మొదటిగ్రంథముయొక్క సారము జస్టుచికిత్స యనుపేరున తెనుగున ప్రకటింప బడినది.

వారు జర్మనీదేశమునందు హార్జ్ (Harz) పర్వత ప్రాంతమున హార్జ్ బర్గ్ ఇల్ సేన్ బర్గ్ పట్టణముల మధ్య జంగువారణ అనుపేరట ఆరోగ్యనదనమును నెలకొల్పి అందు తాము అనుభవపూర్వకముగ తెలిసికొనిన చికిత్సాపద్ధతులనడపి అనేకమంది రోగులకు మిక్కిలి చిత్రముగా రోగముల కుదుర్ప సాగిరి. దీనినిచూచి మందువైద్యులు ఓర్వజాలక జస్టుగారికి వైద్యబిరుదములు లేవనియు, చికిత్సచేయుటకు అర్హుడుకాడనియు ప్రభుత్వము వారికి తెలియచేసి ఆయనను అనేకభాధలను పెట్టిరి.

దాని నంతను సహింపజాలక జస్టుగారు ఆచికిత్సా లయభారమంతయు తన తమ్ముడగు రుడోల్ఫ్ జస్టుగారికి వప్పగించి వారికి సహాయార్థము ఔషధవైద్యబిరుదములను పొంది ప్రకృతి చికిత్సావిధానములందు అత్యంత నమ్మకముగల ఒక వైద్యుని నియమించి తాను ఆరోగ్య సదనమునకు ఒకింత దూరమున నున్న బ్లాకెన్ బర్గ్ అను ప్రదేశమున ఒక ఫలారామమును నిర్మించుకొని అందు నివసించెడివారు. ఫలారామము భూలోకస్వర్గమువలె యుండెడిది. జస్టుగారిచికిత్సలలో ముఖ్యమైనవి— వాత ఆతప సానములు, అధిశయనము, (పట్టినేలపై పరుండుట) ఫలహారము, మృత్తిప్రక యోగము, ఉపవాసము. జస్టుగారు గొప్ప ఆధ్యాత్మిక చింతనాతత్పరుడు. శరీరారోగ్యము మానవజీవితపరమావధికి సాధనమే యనియు దానివలన జీవితపరమావధి పొందుటకు ఈశ్వరమహిమ ప్రకాశమును మానవసేవ ఆధారములనియు వీరుబోధింతురు. జస్టుచికిత్స విశ్వాసప్రధాన్యమైనది. ఇతరప్రాకృత చికిత్సావిధానములవలె నాతని విధానము, తాత్కాలిక దైహికవ్యాధులను మాత్రమే యుపశమించుట కుపయోగించునది కాదు. అయ్యది అధ్యాత్మజ్ఞానము నాశ్రయించి యున్నది. ప్రకృతియందు విశ్వాసముంచక ప్రకృతి ధర్మానువర్తనము శ్రేయోదాయకమని నమ్మక పంచభూతప్రయోగముతో చేయబడు చికిత్సలన్నియు నొకవిధమగు గారిడీతమాషాలవంటివే యనియు పరిపూర్ణారోగ్యనిలయమగు పరమశాంతి నవి ప్రసాదింపజాలవనియు వారి యభిప్రాయము. వీరిబోధలు అద్భుతముగ నుండును. వీరిగ్రంథమగు జస్టుచికిత్సను ఒక్కమారు చదివిన వీరి మతము తెలియగలదు.

వీరు మృతజీవులు, ప్రకృతిమాత వీరిఆత్మకు శాంతిని ప్రసాదించుగాక.



1. ప్రకృతి ఆరోగ్యవైద్యము

గ్రంథకర్త: డాక్టరు వి. దొండా సాహెబుగారు, కలికిరిపోస్టు (చిత్తూరుజిల్లా)
ఆరోగ్యమును గురించి దొండా సాహెబుగారు చాల అనుభవముతో ఈ గ్రంథమును వ్రాసియున్నారు. వారు గ్రంథమునందంతటను ఉపవాసము, అల్పహారము, దేహపరిశ్రమ వీనిని గురించి ప్రచారము చేసియున్నారు. ఈ మూడీ గ్రంథమున కంతిటికిని పల్లవిగ నున్నవి. ఉపవాసము, అల్పహారము, పరిశ్రమ వీనిపై వారికిగల దృఢాభిమానమువలన స్నానము, గాలి, జ్వెత్తురు, పరిశుభ్రమగు కస్తువులు, మంచి ఇండ్లు మొదలగువానియొక్క అవసరము నెక్కువగ తృణీకరించినారు. ఉపవాసాదులవలెనే అవియును ఆరోగ్యకరములే అయియున్నవి. ఒకచోట మరలయును సోమరిపోతులకు మేలుచేయును. అని వ్రాసియున్నారు. సోమరిపోతులకు సైతము దంపుడుబియ్యమే మేలు చేయును. ఆవిషయమును వారు ముందుకూర్పులో సవరించుకొన వలసియున్నది.

ఒకచోట వ్యాయామమును సైతము తృణీకరించి ఆహారమే ప్రధానమనిరి. కాని 93 వ పేజీలో వారి అభిప్రాయములను స్పష్టముగా వివరించియున్నారు.

“మంచిగాలిని పీల్చువద్దని బోధించుటలేదు. చెప్పటలేదు. ధాతవస్త్రముల ధరించకూడదనుటలేదు. రెండువేళలు స్నానముచేసి శుచిగ నుండవద్దని చెప్పటలేదు. కలరా, ప్లేగుచే బాధింపబడువారివద్ద పొమ్మని చెప్పటలేదు. అతి జాగ్రత్తగ నుండవద్దని చెప్పటలేదు. మంచియాహారమును మానుమనుట లేదు. మంచిపానీయపానముకూడదనుట లేదు. కాని తినినది బాగుగా జీర్ణమైనదా లేదా అని పరీకించి జీర్ణముకొనిపక్షమున జీర్ణమగునంతవరకు ఆహారమును త్యజించవలెను. లేకున్న నేదో యొకవిధమున జీర్ణింపజేసుకొనవలయును. దేహమున కేవలదార్ధముసరిపడదో దానినివర్జించవలెను. మనము సాత్వికాహారము తిని ఒకవేళ ఆహారము జీర్ణముకాకపోయిననూ విశేషముగా తొందరచేయుటలేదు. నెయ్యి, మాంసము, గుడ్డు, చేపలు నూనెతోచేసిన పదార్థములు జీర్ణముకాకపోయినవిక్కువ తొందరకలుగుచున్నది. మనము మన బాలబాలికలను వ్యాయామక్రీడలయందు పాల్గొనునట్లు ప్రోత్సహింపవలెను.” అని వ్రాసియున్నారు. అన్ని విషయములకు తగిన ప్రాధాన్యము ఇచ్చుట మంచిదని మా అభిప్రాయము. గ్రంథము అందరిచే పరిపఠింపవారి విజ్ఞానము, అనుభవములతో సరిపోల్చి చూచికొనదగియున్నది. ఇందు 192 పేజీలు, 45 అధ్యాయములు గలవు.

జల రు 1-4-0.

2. వైదిక వివాహ తత్త్వ ప్రకాశిక

గ్రంథకర్త: పి. యస్. ఆచార్యగారు. ప్రకాశకులు: సత్పురోహిత సంఘము.

బ్రహ్మచర్యాశ్రమము, కుండేరు, కాటూరు పోస్టు. (కృష్ణాజిల్లా)

వివాహము మానవుని శారీరకసుఖమునకు సంతానము బడయుటకు మాత్రమేకాక ఆత్మోన్నతి బొందుటకు కూడ యేర్పరుపఁజేయును. ఇట్టి పవిత్రవివాహ సంస్కారవిధానమును మన పూర్వార్థ ఋషులు వేదములయందు పరిపూర్తిగా వివరించి చెప్పిరి.

ఆవివరణము వేదవాఙ్మయమందుండుటచే జనసామాన్యమున కర్థముకొనిచెయున్నది. పురోహితులును వధూవరులును సంస్కారసమయమున పలుకుమంత్రములు చిలుక పలుకులవలెనున్న వేగాని అర్థము యెవరును తెలిసికొనుటలేదు. చుట్టపక్కములు మున్నగు ప్రేక్షకాళి యంధుడు నాటకమును వీక్షించినట్లు వీక్షించుట జరుగుచున్నది.

సర్వజనాదరణీయమైన పరమపవిత్రమైన వివాహసంస్కార మిట్టియవ్యక్తక్రియగానొనరించు టనుచితమని తలచి వేదమంత్రార్థములను క్రియలకు కారణములను వివరించుచు ఈ గ్రంథము వ్రాయబడినది. ఈ గ్రంథము సర్వజనులచే చదువదగియున్నది.

ఇందు వివాహసంస్కారకలాపమంతయు వివరింపబడినది. ఈ గ్రంథము 360 పేజీలలో మంచి కాగితముపై ముద్రింపబడినది. జల రు 1-8-0 మాత్రము.

ప్రకృతి గ్రహవైద్యము

౧౫ వ పాఠము

విద్యుద్వైద్యము

ఈపాఠమునందు ప్రకృతిచికిత్సకు జెందిన విద్యుత్ చికిత్సను గురించి బోధించెదను. విద్యుచ్ఛక్తి మనకంటికి కనబడదు. కాని దానివలన కలుగుచున్న అద్భుతమగు ఫలములు జూచి నప్పుడు మనకు ఆశ్చర్యము కలుగును. దీనివలన దీపములు వెలుగును. పొయ్యిలు మండును. మరలు నడచును. ట్రాములు, రైల్వేగూడ నడచును. ఇన్నిపనులు చేయగల విద్యుచ్ఛక్తి రోగ నివారణమందున ఉపయోగింపక మానదు.

విద్యుచ్ఛక్తి మిక్కిలి నిశితమైనది. అది మంచు గడ్డయందును, చల్లనిగాలియందును, చన్నీటియందును, సూర్యకాంతియందలి నీలి, ఊదారంగు కిరణములయందును, పుల్లని ఫలములయందును, ఆమ్లములయందును ఇంక అనేక యితరపస్తువులయందును కలదు.

విద్యుత్తును రాసాయనికక్రియవలన కలిగింపవచ్చును. రాపిడివలనను విద్యుచ్ఛక్తి కలుగును. కాంతిశక్తి (Magnetism) గల పనిముట్లతోను దీనిని కలిగింపవచ్చును. జంతువుల దేహములందు గలుగు పనులయందు దన్నిటియందును తక్కువవేగముగల విద్యుత్తు పనిచేయుచునే యుండును. కదలికకల చోట నెల్ల విద్యుత్తు ఉండియేతీరును. అణువులు కలియునప్పుడును, విడిపోవునప్పుడుగూడ యీవిద్యుత్తు పనిచేయుచునే యుండును.

ప్రపంచము నంతటిని ఆవరించి వైహాయసములు అనగా వాయువుకన్న తేలికయైన పదార్థములు కలవు. ఈ వైహాయసములే వివిధగతుల సమీ

శనమును బొంది వాయువాని యితరభూతములగుచున్నవి. అనగా కదలికవలననే యీప్రపంచము అగుచున్నది. ఈ వైహాయససంబంధములగు అణువులయొక్క సమీకరణము నందలి హెచ్చుతగ్గులవలననే ఒక వస్తువు గట్టిగా నుండుటయు మరియొకటి మెత్తగనుండుటయు తటస్థమగుచున్నది.

నెలుకురు క్షణమునకు 186 వేల మైళ్లు ప్రయాణము చేయును. రేడియోస్టేషను నుండి పంపబడిన బ్యాడ్మింటన్ బంతి సగతము మొదలగునవి యిదే వేగముతో ప్రయాణము చేయునని పరిశోధనలవలన స్పష్టమగుచున్నది. కిరణములయందలి స్పందనములవలననే మనము వెలుగును చూడగలుగుచున్నాము. ఉష్ణముగూడ స్పందనములయొక్క పనియేనని మనకు తెలియగలదు. జంతు శాక సంబంధములగు జీవక్రియలను మనము పరిశోధించితిమేని వానియన్నిటియందును విద్యుత్ సంబంధమగుచలనము లున్నవని తెలిసికొందుము.

మానవ దేహమునందు గలుగు ప్రతిచలనమునందును నిట్టి స్పందనము లుండునని సునిశితవైద్యమున చెప్పబడినది. అట్లే రోగగ్రస్తులయందును ఒకవిధమగు స్పందనము గలుగును. డాక్టరు అబ్రామస్ అనునతడు ఒకపనిముట్టును కనిపెట్టెను. దానిపేరు ఎలెక్ట్రానిక్. అందు వివిధ రకముల స్పందనముల గలిగింప వీలగును. ఆరోగ్యవంతుల దేహములందు ఒకానొక భాగమున ఎన్ని స్పందనము లుండవలయునో అన్ని స్పంద

నములు కలుగువరకును ఆపనిముట్టును ఆయా భాగములయందుంచెదరు. రోగియొక్క ఒకరక్త బిందువును పరీక్షించినయెడల అందలి స్పందన ములను ఒట్టి అతనిరోగమును ఒరీక్షింపవచ్చును. ఇది రోగనివారణమునకే గాక రోగసిదానము నకు గూడ బనికవచ్చును. దీనితోడను అనేక వ్యాధులు నివారించబడినవి. ఇందు తికమక లయిన భాగములు లేవు. రోగగ్రస్తము లయిన భాగములపై పనిముట్టుకు సంబంధించిన ఒక లోహపుముక్కను ఆనింతురు. దేహముయొక్క వేరొకభాగమున పనిముట్టుయొక్క అగ్రమును ఆనించియుంతురు. అప్పుడు దేహములోపలి విద్యుచ్ఛక్తియందు చలనము యెక్కువగును. అప్పుడు దేహమునందలి మాలిన్యములు బహిష్టార్యవయవముల వెంట బయటికి గెంటివేయ బడును.

సూర్యకాంతియందు తిరుగుటవలనను సూర్యకిరణ ములకు రంగుబద్ధములనుండి ప్రసరింప జేయుట వలనను రంగు కాంతి యందలి పదార్థములను తినుటవలనను రంగు కాంతియందలి నీటిని త్రాగుట వలనను రోగనివారణమగుటను గురించి ముందు పాఠమున చదువగలరు. సూర్యకాంతి లేని దిన ములయందును రాత్రులయందును సూర్యకాంతిని సూటిగా ప్రసరింప జేయుటకు వీలులేదు. తరుణ వ్యాధులయందు వెంటనే చికిత్సచేయవలసియుం డును. అట్టి యిబ్బందులు రాకుండుటకై ఒకరు క్వార్ట్జ్ లాంపు అను పనిముట్టును సృజించిరి. అది చాలఖరీదైనది. దాని కాంతి చర్మముపై యెక్కువ కాలము బడిన చర్మము కాలిపోవును. దీనికిరణములు చాలలోతుగా చొరబారును. దీనిని అనేకులు ఉపయోగించుచున్నారు. గాని దీనిని వాడుటయందు చాల జాగ్రత్త తీసుకొనవల యును. లేని యెడల రోగికి త్వరలోనే బలహీ

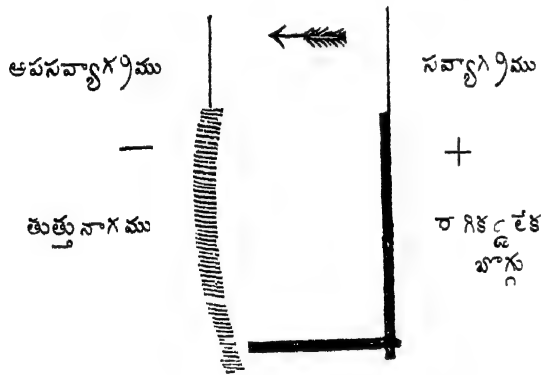
నము కలుగును. కంటిమీద ఈ వెలుతురు పడ రాదు. ఇతర వివరములు పనిముట్టువెంట పంప బడును గాన నిచ్చట వివరింపలేదు. ఇది కేవలము నిరపాయకరమైనది కాదని గుర్తింప కోరెదను.

ఇంకొక లాంపు కలదు. దీనికి లోతుచికిత్సా దీపము అనిపేరు. ఇది వేడినిమాత్రము కలిగిం చును. మేహవాతపు నొప్పులు, నాడుల యందలి మంట, నరముల పోట్లు, జలుబు మొదలగువాని కుపయోగించును. ఇది బాధలను పోగొట్టకలదు. రోగి బల్లపై పరుండును. అప్పుడు బాధగల భాగ ముపై యీకిరణములు ప్రసరింప జేతురు. అప్పుడు రోమ కూపములు వికసించును. అం దుండి మాలిన్యములు వెడలిపోవును. ఇది విద్యుచ్ఛక్తిగలచోట నెవరయినను అమర్చుకొన వచ్చును 200 మైనపు వత్తులవెలుతురుగల ఒక బల్బును దానిచుట్టు కాంతిని ప్రతిఫలింపజేయు తెల్లని పింగానీబొచ్చెయు నుండిన చాలును. విద్యుచ్ఛక్తియొక్క పీడనశక్తిని ఓల్తేజ అందురు. విద్యుచ్ఛక్తియొక్క పరిమితికి యాంపేరేజి యందురు. (Ohms) అనగా ప్రతిరోధము విద్యుచ్ఛక్తిని ప్రవహింప నీయక నిరోధించువానికి (Ohms) అనిపేరు. వెండియందును రాగియందును ఈనిరో ధములులేవు. అందుండి విద్యుచ్ఛక్తి తేలికగా వ్యాపించును.

విద్యుత్ చికిత్సకు సంబంధించిన పనిముట్లు విద్యు ధ్వుటముల కూడికగ నుండును. లేదా మన ఇంట్ల లోనికి వచ్చునట్టి విద్యుత్ యంత్రమునకు తగిలించునవిగ నైననుండును. వాని నీ క్రింది విధముగను చేయవచ్చును.

ఒక గాజుపాత్రయందు ఒకద్రావకము - సాధారణముగా గంధకద్రావకము పోయవలెను. ఇది సహజముగా మిక్కిలి శీతమైన స్వభావముగలది.

ఇందలి విద్యుచ్ఛక్తిని చలింపజేయుటకు రెండు విరుద్ధస్వభావములుగల కడ్డీలు (rods) ఉంచబడును. అందు శీతస్వభావముగల తుత్తునాగపు కడ్డీ యొక వైపునను బొగ్గుతోగాని రాగితోగాని చేసిన వేడిస్వభావము గల కడ్డీ రెండవవైపునను, వాని కొనలు ద్రావకములో నుంచునట్లు నిలువబెట్టవలెను. వాని నొకదాని కొకటి తగులకుండునట్లుంచవలెను. నీలముతోగూడిన తెలుపురంగుగల తుత్తునాగము మిక్కిలి శీతస్వభావముగలది. ఎరుపురంగుగల రాగి ఉష్ణ స్వభావముగలది. ఇట్టి విరుద్ధ స్వభావములుగల యీ రెండు లోహముల యొక్క కొనలను గంధక ద్రావకము (Dilute Sulphuric Acid) నందుంచవలయును. వేడిస్వ



1 వ పటము - గంధక ద్రావకము

భావము గల వస్తువులు శీతము నాకర్షించుట సహజము గాన రాగి గంధక ద్రావకమునందలి శీత వాహికల నాకర్షించును. కడ్డీలయొక్క పై భాగములను రెంటిని ఒకటిగైతొ సంధించినప్పుడు గాని, రెండింటి కొనలను మనుష్యుడు చేతులతో చెరియొకకొనను తాకినప్పుడుగాని విద్యుచ్ఛక్తి తీవ్రతరమగును. ఎందువలనననగా అప్పటికి ఒకచుట్టు (circuit) పూర్తియగును. అప్పుడు క్రింద గంధక ద్రావకములోని విద్యుచ్ఛక్తి రాగి కడ్డీలోనికిని, అందుండి రాగి కడ్డీచివరభాగమునకు తగిలించిన తీగలోనికిని, అందుండి తుత్తు

నాగపు కడ్డీ పైచివరకును, అందుండి గంధక ద్రావకములోనికిని అందుండి తిరిగి రాగి కడ్డీలోనికిని చేరును. ఇట్లు ఒకచుట్టు పూర్తియగును. రాగి కడ్డీ పై భాగమునుండి విద్యుత్తు వెలువడును గదా. ఆ భాగమునకు ధన ధ్రువము (Positive pole) అనియు, తుత్తునాగపు పైకొన నుండి విద్యుత్తు క్రిందికి దిగిపోవు చుండును గాన దానికి ఋణధ్రువము (Negative Pole) అనియు పేర్లు వీచికే సవ్య అపసవ్య మనియు వాడియుంటిని.

1. సవ్యాపసవ్య ధ్రువములు:—అనగా ధన ఋణధ్రువములను పదములు అయోమయముగ వాడబడుచుండెను. ఎందుండి విద్యుచ్ఛక్తి బైటికి వచ్చుచుండునో దానిని సవ్యమనియు; ఎందుండి విద్యుచ్ఛక్తి లోనికి బోవుచుండునో దానిని అపసవ్య మనియు వాడవలసియున్నది. అప్పుడు రాగి కడ్డీయొక్క పైకొననుండి విద్యుచ్ఛక్తి వెలువలికి వచ్చుచుండును. తుత్తునాగపు పైకొననుండి విద్యుచ్ఛక్తి లోనికి ప్రవహించుచుండున, కాన రాగి (ధన) సవ్యమనియు, తుత్తునాగము (ఋణ) అపసవ్యమనియు విద్యుచ్ఛాప్తజ్ఞులు వాడియున్నారు. ఇది సరిగ నుండలేదు. వీలయిన, సహజోష్ణ స్వభావము గల రాగి కడ్డీయొక్క దిగువభాగము వద్ద విద్యుచ్ఛక్తి లోనికి పోవుచున్నది అప్పుడు దానిని అపసవ్య (ఋణ) మనవలసివచ్చును. సహజ శీత స్వభావము గల తుత్తునాగపుకడ్డీ యొక్క దిగువభాగమువద్ద విద్యుచ్ఛక్తి వెలుపలికి వచ్చుచుండును. దాని సప్పుడు సవ్య (ధన) మనవలసివచ్చును. అయినను విషయసౌలభ్యమునకై యిదివరకువలెనే ఆ పారిభాషికపదముల నట్లనే యుంచితిని. గంధక ద్రావకములోని తైత్వము (అనగా విద్యుచ్ఛక్తి)ను, త్వరత్వరగ లాగివేయుటకే తుత్తునాగపు దిగువ కొననుండి

విద్యుత్ప్రవాహము మిక్కిలి వేగముతో బయలు వెడలుచుండును.

2 రాగికడ్డిపైన తగిలింపబడిన తీగెచివరయందు సయిత మీ చల్లదనమే కలుగుచుండును. దానికి ధనాగ్రము (Anode) అనిపేరు. ఇట్లే తుత్తునాగపు కడ్డికి పైన తగిలింపబడిన తీగె చివరకు ఋణాగ్రముని పేరు. ధనాగ్రము చల్లదనము గలిగించును. సామ్యపఱచును, మంటలను తగ్గించును. నొప్పి తగ్గించును. వేడియైన అణు ప్రవాహ మెప్పుడును చల్లదనమునకు నెదురుగా బ్రవహించుచుండును. కనుక ఋణాగ్రపుచివర వేడిని గలిగించును: ఉద్దీపనకరమైనది. విద్యుత్ చాక్రప్రజ్వలకు నిశ్చితమైన అభిప్రాయములు లేవు. అయినను ఈ అగ్రముల స్వభావమును మాత్రము వారు సరిగనే నిర్ణయించిరి. వారు ఋణాగ్రము ఉద్దీపనకరమైన దనియు ధనాగ్రము నొప్పిని తగ్గించుననియు వర్ణించిరి. ఈ అభిప్రాయము సరిగనేయున్నది.

ఇత్తడివస్తువులకు వెండిగాని బంగారుగాని పూత వేయుటలో విద్యుచ్ఛక్తి నుపయోగింతురు. అప్పుడు వెండిసంబంధమగు ద్రావకము నుంతురు. అప్పుడు ఆ ద్రావకమునందలి వెండి విద్యుత్ తాకింపబడిన ఆ ఇత్తడివస్తువులమీద నిలిచి పోవును. ఇట్లు క్రిందనున్న ద్రావకములోని ధాతువులు విడదీయుటకు ఎలక్ట్రోసిస్ అనిపేరు. ఇట్లే తీక్షణము కానట్టి విద్యుదగ్రములను మనుష్యుడు పట్టుకొనినప్పుడు వాని దేహమునందలి పాదరసాదిధాతువులు బైటికి లాగి వేయబడును. అట్లు రోగనివారణ మగును.

3. విద్యుచ్ఛక్తియును ప్రవహించు-స్వభావము గలది. చలనమునకు కారణమైనది. ఈ విద్యుచ్ఛక్తి యెందు ప్రవహించునో అందలి యుంకను

సున్నితమైన తత్త్వములతో నది గలసిపోవును. కనుక మోలైన రుందులను జీర్ణకోశములోనికి స్వీకరించుటకంటె ఆ స్వభావముగల మృదువైన విద్యుచ్ఛక్తిని స్వీకరించుట నిరపాయమైనది. క్షేమకరమైనది.

ఈ వైద్యము చేయునపుడు 2 విద్యుద్ఘటములు (cells) వాడుట మంచిది. అందు ఒకటి మిక్కిలి వేడిస్వభావము గలదియు, వేరొకటి మిక్కిలి శీతస్వభావము గలదియునై యుండవలెను వేడి ఘటమున కీ క్రింది ద్రావకము నుపయోగింపవలెను. 6 ఔన్సులనీరు, 1 ఔన్సు గంధక ధృతి (Sulphuric acid), 2 ఔన్సులు పొటాసియం బైక్రోమేటు (Bichromate of Potassium), సల్ఫేటు ఆఫ్ క్వినైన్ (Sulphate of Quinine) 3 గ్రాములు; లోహద్రావకము (Tincture of Iron) 6 బిందువులు; సైలికామ్లము 4 గ్రాములు, (Salicylic acid 4 grams); శీతఘటమునకు నీ క్రిందివాని నుపయోగింపవలెను. 8 ఔన్సుల నీరు; 1 ఔన్సు గంధకధృతి; 12 బిందువుల నీలి మందు. ఈ విద్యుద్ఘటములు కలియకుండునట్లు జాగ్రత్త తీసికొనవలెను.

4. ముందు ముందు కొత్తధాతువుల నుపయోగింపవచ్చును శాస్త్రజ్ఞులైనవారుమాత్రమే ఆపని చేయ నర్హులు. వేడివైపున రాగికంటెను బాగుకంటెను బంగార మెక్కువ బలమైనది. కాని అంతఖరీదు నెవరు భరించెదరు? శీతపు వైపున తుత్తునాగమును మించున దేదియు లేనట్లున్నది.

5. విద్యుచ్ఛక్తిని సూర్యకాంతితో పోల్చుట:- శాస్త్రమర్యాద ననుసరించి ఘటములోనుండి వచ్చిన విద్యుచ్ఛక్తికంటె సూర్యకాంతియెక్కువ సునిశిత మైనది. ప్రతిఫలీకరణవక్షములతో

గూడిన రంగద్దములలోనుండి దేహముమీదికి శాస్త్రీయముగా ప్రయోగింపబడిన సూర్యకాంతి (ఆదిత్య పేటికయందు వలె) దేహములోనికి బాగుగా చొరబడును. దేహము సంతటిని ఒక తూరిగా నుజ్జీవింపజేయును. సూర్యకాంతి ప్రసరింప వీలులేనిచోట్లు గలవు. అచట నీ విద్యుచ్ఛక్తిని బ్రసరింపజేయవచ్చును. జననేంద్రియము, ఆననము ఇట్టివానియందు విద్యుచ్ఛక్తి నుపయోగింప వీలగును. విద్యుచ్ఛక్తిగల గిన్నె కంటిపై బోర్లించి, సుతారముగా చికిత్సజేసిన కంటిలోని మేహపటలము (శుక్లము) తీసివేయబడును. పుట్టుమచ్చలును విద్యుచ్ఛక్తిచే తీసివేయవచ్చును. కాని సూర్యకాంతిని భూతద్దము ద్వారా ప్రయోగించినయెడల, విద్యుచ్ఛక్తివలన కంటె 10, 20 రెట్లు త్వరగా నివి కుదురును. అప్పుడు విద్యుచ్ఛక్తి అగత్యముండదు-స్త్రీలముఖముమీదనున్న వెంట్రుకలమొదళ్ళనుకాల్చి వేయుటకు ఋణాగ్రము ప్రయోగింపబడును. భూత అద్దముతో కాల్చినయెడల అనవసరమైన వెంట్రుకలకుదుళ్ళు బాగుగాను త్వరగాను కాలిపోవును. కొకేయిక్ రాచిన బాధయును అనుభూతముగానంతతక్కువగా నుండును. ఇది శోధించిన విషయమే. విద్యుచ్ఛక్తిచేతకంటె భూతఅద్దముతో కాల్చుటయే మంచిది. భూత అద్దపు కాల్పునందు మచ్చ త్వరగా మాసిపోవును. విద్యుచ్ఛక్తి చేయుటకు రోగనిదానము చాల అవసరము.

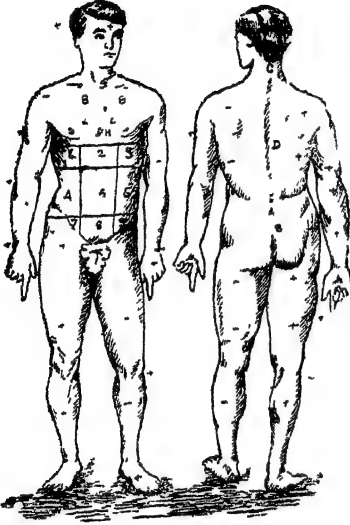
6. విద్యుచ్ఛక్తిత్వయందు సంక్షేపమగు విధులు: ప్రిఫెరెన్ యాంబ్రాస్ యల్. రానీ, యం.డి. అనువారు వ్రాసిన 'వైద్యమునందు విద్యుచ్ఛక్తి' (Electricity in Medicine) అను గ్రంథమును Appleton Jco. Newyork, U. S. A. వారు

ప్రచురించిరి. అందుండి యీ క్రిందిభాగము సంక్షిప్తపరచబడినది.

(1) విద్యుచ్ఛక్తి సులువుగా వ్యాపించుటకు విద్యుదగ్రములను కొద్దిగా ఉప్పువేసిన నీటిలో కడుగవలెను. ఉత్తనీట కడుగవద్దు. (2) విద్యుచ్ఛక్తి తేలికయగుప్రవాహములతో మొదట ప్రారంభింపుము. అనేక విషయములందు ఒలమైన వాహికల(currents)కంటె ఒలముతక్కువ వాహికలే నిర్ణయింపబడుచున్నవి. (3) వాహిక యొక్కగతి (Polarity) అవసరమైనంతకంటె నెక్కువ తూరులు మార్పుచేయవలదు. (4) మొదటికి చికిత్సచేసినపుడు చాల మృదువైనట్టి గాల్యునికు వాహికలను మాత్రమే యుపయోగింపవలసినది. (5) ఋణాగ్రము ధనాగ్రమున కంటె సాధారణముగా లావుగా నుండవలయును. (6) సాధారణముగా 5, 6 నిమిషముల చికిత్స చాలును. ఎప్పుడైనను ఎక్కువ చేయవలసియు నుండును. (7) సాధారణముగా దినమున కొక తూరి చికిత్స చేసిన చాలును. అనేక విషయములందు వారమునకు 3 తూరులు చాలును.

7. మానవ దేహమునందలి విద్యుచ్ఛక్తియొక్క గతి :- ఇదివరకు ప్రాసిన గ్రంథభాగమునందు మానవ దేహముయొక్క కుడిభాగము శీతభాగముగా నుండుననియు, నెడమభాగము ఉష్ణభాగముగా నుండుననియు అనగా మానవ దేహము అనే విద్యుద్యంత్రము కుడివైపు ధనవిద్యుత్ అనియు ఎడమవైపు ఋణవిద్యుత్ అనియు వివరించితిని. అందే ముందు (పురో) భాగము ధనవిద్యుద్భాగమనియు, వెనుక (పుష్ట) భాగము ఋణవిద్యుద్భాగమనియు వివరించితిని. ఒకరి తరువాత నొకరు నిలువబడినప్పుడు వ్యతిరేకశక్తులకు అనురాగ ముండుటవలన, సామర

స్వమును, నెమ్మదియును గలుగును. కుడివైపునకు కుడివైపును, నెడమవైపునకు నెడమవైపును తగులునట్లు నిలిచినప్పుడు, సజాతి సజాతి నుద్దీపింపజేయును గాన, ఉద్దీపనమే గలుగును. ఇదే సున్నితతత్వము గలవారియందు నేర్పకమును గలిగించును. బాధయును గలుగును. గాల్యసిక్ విద్యుద్యంత్రము నుపయోగించినపుడును



2 వ పటము

3 వ పటము

1,2,3 అంకెలకుపైభాగమున
రొమ్ములు, 1,3 కుడియెడమ
వైపుల యందలి జీర్ణభాగ
ములు. 3 జాతరకోశము, 4,6
కుడియెడమ డొక్కలు.
5 నాభి. 7,9 కుడి, యెడమ
జనశేందియ భాగములు.
8,5 జీర్ణభాగములందలి దిగువ
భాగము.

C. మెడజీవులు.
D జెన్నుపూసలు
L నడ్డిపూసలు.
S. ముడ్డిపూసలు.
B.B ఉదరము
H. హృదయము.
L క్వాసాశయములు
+ ధనాగ్రము
— ఋణాగ్రము

నిట్టి ఫలితములే చేకూరును. దేహమునందు సామరస్యము గలుగుట కిట్లు చేయవలెను. దేహమునందలి వేడిప్రదేశములకు విద్యుద్యంత్రము నందలి ధనాగ్రమును, దేహమునందలి చల్లని మాంధ్యముగల ప్రదేశములకు ఋణాగ్రమును నుపయోగింపవలయును.

నాశాస్త్రము ననుసరించి దేహమునందలి భాగములకు +, — అనేగుర్తులతో పటములు తయారుచేయబడినవి. అవి పారిస్ లోని 5, బాల్ వార్డ్ డి. టెంపిల్ లోని కాంతశక్తికి సంబంధమైన గ్రంథాలయమునందలి ప్రొఫెసర్ డల్ విస్ అనువారు తయారుజేసిరి.

అతని చిత్రము ననుసరించియే 2, 3 పటముల నిందు చేర్చితిని ఆతడిచ్చిన గుర్తులకు తోడు, విద్యార్థులకు సులువుగా తెలియుటకు ఉదరముయొక్కయు, మిగతవాని యొక్కయు విభాగములను గూడ నిందు జేర్చితిని. దేహమునందలి భాగములను అయస్కాంతమునకు పోల్చి అందలి ఉత్తర అగ్రమును (ధనాగ్రమునకు) పోలిన భాగమునకు + అనియు, దక్షిణ అగ్రమును (ఋణాగ్రమునకు) పోలిన భాగమునకు— అనియు గుర్తు లుంచియున్నాడు. “సమానమైన పేర్లుగల అయస్కాంతపు అగ్రముతో దేహభాగమునందలి కాంతమునందలి అగ్రము సమావేశపఱచినయెడల వేడిమి, ఉద్రేకము గలుగును. వ్యతిరేక అగ్రములు కలసిన సామరస్యమును, సౌఖ్యమును గలుగును” అనియతడు వ్రాసియున్నాడు.

వ్యవసాయజీవనము-ఆరోగ్యము

అసిస్టెంటు డైరెక్టరు ఆఫ్ అగ్రికల్చరు శ్రీ గోపేటి జోగిరాజు పంతులుగారు

శ్రీ జోగిరాజు పంతులుగారు ఆహారముపై అనేక పరిశోధనల చేసి అధికాహారము (అపక్వాహారము) శ్రేష్ఠమైనదని ఒప్పుకొనియున్నారు. వీరింకను పాలు వాడుచున్నారు. మానవశరీరములు తరతరములనుండి జంతుసంబంధమైన ఆహారములకు అలవాటుపడియున్నవి. కాన పాలుకూడ ఒకవిధముగ బలకరాహారముగ యెంచబడుచున్నది. కాని స్వాభావికముగచూచిన వృక్షసంబంధమైనఆహారమే మనుజునకు ఆరోగ్యదాయకము. పాలను మానివేసి అనేకులు సుపూర్ణ ఆరోగ్యకంతులుగ నున్నారు క్రమముగా పంతులుగారుకూడ పాలను మానివైచి క్రేస్తముగ కొబ్బరిఆహారమునకై ప్రయత్నించెదరు గాక.

—సంపాదకుడు.

మనుజుడు ఆరోగ్యముగ నుండవలె ననిన, అతనికి తగినంత యాహార ముండుటయే గాక సరియైన గుణముగలదిగా నుండవలెను. భారతీయులలో కొందరు గ్రామనివాసులు తిండి తక్కువయగుట చేత ముఖ్యముగా కొన్ని ఋతువులందును, సంవత్సరము లందును అనారోగ్యవంతులై యున్నారనియు, జబ్బులకు గురియగుచున్నారనియు, గ్రామములతో సంబంధ ముండువారెవరయినను ఒప్పుకొనక తప్పదు. కాలమానము బాగుండి చక్కని వ్యవసాయ పద్ధతి నవలంబించినయెడల మనుజునకు కావలసిన భోజనము, వస్త్రము, ఇతర జీవితావశ్యకములు పొదుటకు రోజు ఒక్కొంటికి మూడుగుంటలకాలము రమారమిగా పనిచేసినయెడల మూడు కుంచములు (లేక 30 సెంటల భూమిని) సేద్యము జేసికొన్నందువలన బ్రతీకగలడని పరిశోధనవలన తెలియుచున్నది. ఇందులకు తార్కాణముగా జపాను గలదు. చతురపుమైలు ఒక్కొంటికి 2,428 మానవులను అనేకజంతువులను పోషించుచున్నది. అరగా ఒక ఎకరమునకు రమారమి నలుగురు జనులను కొన్ని జంతువులు (పశువులు)ను పోషింపబడుచున్నారు.

పొలంయెరువుతో పండింపబడిన ధాన్యాదులు, పప్పుదినుసులు, సోడియంనైట్రేటువంటి చేత

ఎరువులతోను అసలే ఎరువులేకుండను పండించిన వానికన్న ఎక్కువ పుష్టికరముగను ఆరోగ్యకరముగను నుండగలవని కనిపెట్టబడెను. భాస్వరపు (ఫోస్ఫేరిక్) ఎరువు పుష్కలముగా వేసి పండించిన పరిబియ్యమునం దెక్కువ భాస్వరము (ఫోస్ఫరస్) ఉండి ఎక్కువ ఆరోగ్యకరముగా నుండును. అదేవిధముగా, స్వాభావికముగ పెరిగిన పచ్చికను మేయు ఆవులపాలయందు వట్టి గడ్డి పట్టణములందలి చెత్తను మాత్రమే మేయు ఆవులపాలలో కంటే, ఎక్కువ విటమినులుండును. మన మిప్పుడుతినెడియాహారమునందలి లోపముల పూర్తి చేయ వలె ననిన ఫలములను కాయ గూరలను ముఖ్యముగా ఆకుకూరలను సమృద్ధిగా పండించుకొనవలెను. అందునిమిత్తము వ్యవసాయదారుడు తన సేవ్యపుభూమిలో పండిన పదార్థముల పట్టి జాగ్రత్తగా సరిపుచ్చుకొని సేవ్యము చేసికొనవలసియుండును.

గత పది సంవత్సరములలో యిందువిషయమై నేను పెద్దస్కేలులో చేసిన కృషిని అభివృద్ధిని ఉదాహరణ. నిమిత్త మిచ్చెదను. పితాపురము సమీపమున నాగ్రామ మున్నది. కొన్నిభూములున్నవి. వానిలో అరటిచెట్లను నాటి 1925 సం॥ లో అభివృద్ధికరపు పద్ధతుల నవలంబించి కృషి చేసితిని. నా కృషివలన అరటికోటలు వేయు

టను ఎటుగని మెట్టభూము లన్నియు ఇప్పుడరటితోట లైనవి. శిశువురము డివిజనులోనే గాక పెద్దాపురము తాలూకాలోను, విశాఖపట్టణము జిల్లాలోను, గంజాంజిల్లాలో కొన్ని భాగము లందును వ్యాపించెను. అందుచే అణాకు పండ్రెండు పండ్లొచ్చుటకు, లేక యింక చౌకగా అరటిపండ్లు లభించుటకు కారణమైనది. భూమి వ్యవసాయమునందు ఇట్టి నిర్దిష్టమైన మార్పు సంభవించినది, అందుమూలమున ప్రజల యారోగ్య మభివృద్ధి నొందుటకును అనువైనది. ఎట్లనిన: అరటిపండ్లు మిక్కిలి చౌకయగుటచేత, పక్షి ఆహారములతో అరటిపండ్లను తినుట కలుగుచున్నది. లేదా, వరి అన్నముతో నిమిత్తము లేకుండ, లేదా రోడ్లప్రక్కను గ్రామాలలోను యీగలు మునురుచు బూడిదపడుచు అనారోగ్యము నిచ్చు అమ్మబడు పక్షాహారములకు బదులు యీ చౌక అరటిపండ్లను తినిన ఎక్కువ ఆరోగ్యకరముగాను పుష్టికరముగను నుండును. అన్నమునకు బదులుగా ఉపయోగింపవచ్చును.

అత్యధికవస్త్రధారణము కూడదు.

మనుజునకు వ్యవసాయమువలన కలుగునది వస్త్రము. ఆరోగ్యమునకు సౌఖ్యమునకు ముఖ్యముగా శీతకాలమునందు తగిన పరిశుభ్రమైన బట్టలు ధరించవలెను. దక్షిణ దేశమున దుస్తులు వేసికొనుట అత్యవశ్యకము గాదు. సాధారణముగా ఉష్ణముగానే యుండును గనుక వస్త్రధారణము చేయుచుండుటవలన ఆరోగ్యమును బహుశః చెడగొట్టుకొనుచుండ వచ్చును. నాగరికత పేరున విద్యనేర్చిన తరగతులవారు, స్వాభావికమైన ఎండ, గాలి తగులనీయకుండ ఆవశ్యకమునకు మీరిన వస్త్రధారణమును చేసి అనారోగ్య కారణముల తొచ్చిపెట్టుకొందురు.

వ్యవసాయము ఆరోగ్యము నభివృద్ధి చేయును అని చెప్పియున్నాను. ఇంకను అఱిరోషముగా ఆరోగ్యము నిచ్చుననుటకు నిదర్శనములు చెప్పుదును. వ్యవసాయము ఒకవృత్తిగా చేసికొనుచో విశాల ప్రకృతిలో, బహిరంగ వాతావరణములో యుక్తరకపు వ్యాయామము, పాటవమునిచ్చును. ఇది ఆరోగ్యమునకు ప్రాధాన్యమైనది. అందుకనే ఒక గ్రంథకర్త, “మనుజుడు తన యాహార సంపాదనమునకే పనిచేయవలెననుటయే గాక, దానిని హరించుకొనుటకు కూడ పనిచేయవలెనని” అన్నాడు. మనలో చాలామంది తగిన తీరికను సంపాదించుకొని, మనవృత్తులనుచేసికొనుచు బహిరంగమైన పొలములలో మనయాహారమును ఉత్పత్తిచేసికొనుటకు నివసించగోరుట సుసాధ్యమే గాని అనాధ్యము కాదు. శాస్త్రీయపద్ధతుల మీద ఆహారావశ్యకతలను స్వల్పము జేసినట్లయితే అట్టి ఆహారవిహారములకు అలవాటుపడెదము 100 పౌనులు తూగు నావంటి మనుజునికి అర పౌను బియ్యము, పావుపౌను చోళ్లు, ఒక ఔన్ను వేటుసెనగ, ఒక టిన్నర ఔన్ను నువ్వులు, 2 అరటి పండ్లు, అరపౌను కాయగూరలు, సామాన్య దేహపాటవమున కనుకూలముగా సరిపడును. దీనిని తానే యితరవృత్తి యున్నను సుమారు 12 సెంటల నేలలో పండించుకొనవచ్చును.

వంట మానివైచి పక్షాహారమును విడిచి, నావలె అపక్షాహారమును తినగోరుచో, 12 అరటి పండ్లు, పౌను పాలు, ఒక ఔన్ను వేటుసెనగ, 2 ఔన్నులు తవుడు తినిన చాలును. సంపూర్ణాహారమగును. ఈ అపక్షాహారమునందు అరటి పండ్లు ప్రధానాహారము. దీనిని పండించుకొనుటకు సుమారు 4 సెంటల భూమి చాలును. ఈ వ్యవసాయము చాలినంతశరీరపాటవమునిచ్చును. ఈ ఆహారములో పాలు తవుడు కొనుక్కొనుట

గలుగును. ఏదైనా మొత్తం రోజుకు మూడు అణాలుకన్న హెచ్చు అగత్యము లేదు. నెలకు 5, 6 రూపాయలు తిండికి సరిపోవును.

కాబట్టి ప్రతివిద్యార్థియు, ఉపాధ్యాయుడును, గుమాస్తాయును, పెద్ద అధికారియు తమ దొడ్లో గాని, ప్రక్కపొలములో గాని యిట్టి కృషిని ఏర్పాటు చేసికొని ప్రతిదినము ఒకటి రెండు గంటలు పనిచేసి, తన యాహారనిమిత్తములను గొంతవరకైనను ఉత్పత్తిచేసికొనవలెనని సలహాగా చెప్పుచున్నారు. ఒక్కొక్కరేగాక 10, 12 గరు కలిసి యిట్లు చేసికొన్నయెడల ఒకవిధమైన ఆనందముగానుండి హితవుగా నుండగలను. అట్లు తమయాహారములో గొంత భాగమును వస్తుమునకు గావలసిన దూదిని ఉత్పత్తిచేసికొను నెడల వైద్యులకు డబ్బిచ్చుకొనుట తగ్గును.

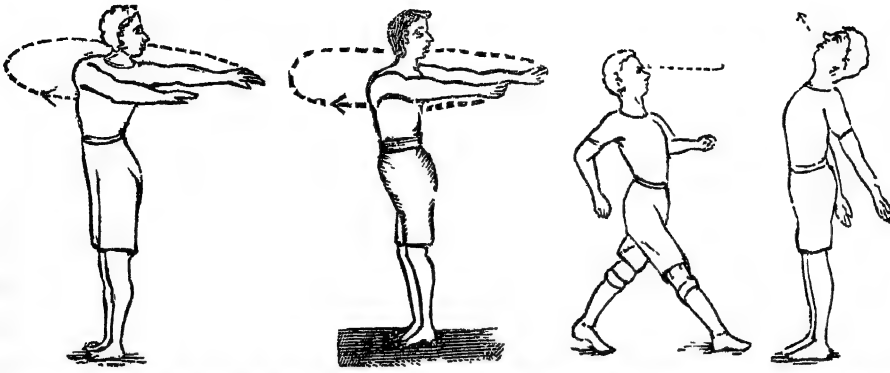
వ్యవసాయదారులు యావత్తుకాలమో, కొంత కాలమో తమ స్వంతపొలములలో నివసించుచుండుటచేత స్వచ్ఛమైనవాయువును పగలును రాత్రియును అనుభవింతురు. పొలములలోని బావులనీరు గ్రామచెరువులనీటికన్న ఎక్కువ ఆరోగ్యకరము. పట్టణములో గాలివెల్తురుల నిమిత్తమై పెద్దమొత్తములు వ్యయపరచిపెద్దమేడలు కట్టుకొనునట్లుగా పొలములం దుండెడివారలు అట్టివాని కట్టుకొన నక్కరలేదు. యుక్తమైన పాటవముతో స్వచ్ఛందమైన పరిశుభ్రమైనగాలిలో విహరించుటచేత పూర్తియైన విశ్రాంతియు తృప్తికరమగు నిద్రయు కలిగి ఎక్కువ ఆరోగ్య శ్రేయములను గలిగియుందురు.

వ్యవసాయముచు వృత్తిగా గొనువారలు న్యాయమైన జీవితమును నడపుకొనగల్గుదురు. ఇతరులకు మేలుచేయు బుద్ధిగలవారై యుందురు. ప్రకృతి

యనుభవు లగుచుండుటచేత సర్వశక్తిమంతముగా గుర్తించి పవిత్రజీవితమును ఆధ్యాత్మిక జీవితమును నలవడజేసికొనువార లగుదురు.

విద్యాపద్ధతియందు మార్పు చేయుట.

వ్యవసాయవృత్తిపై చాలమంది యుండవలసినదై యున్నదిగావున ముఖ్యముగా విద్యాపద్ధతిని మార్పుచేయవలెను. బాలురకును బాలికలకును విద్యను గఱపుచున్నారగాని వృత్తినబంధమైన విద్యను యిచ్చుటలేదు. రోజంతయు చదువుట, వ్రాయుట, జ్ఞానాభివృద్ధికి విద్యనిచ్చుట జరుగుచున్నది. అటుల గాకుండ, ఒకపూట జ్ఞానాభివృద్ధికరమైన విద్యను, ఒకపూట వృత్తివిద్యను యిచ్చునెడల మిక్కిలి మంచిఫలితములు గలుగును. విశేషముగా వ్యవసాయవృత్తి యుండుట చేత ముందుగా దానిని నేర్పవలెను, లేదా, కొలదిమంది యితరవృత్తుల నలవడజేసికొనుచుందురు. వారి కావిద్యలు చెప్పవచ్చును. కాని కర్షకవిద్య ప్రతివారికిని తెలిసియుండవలెను. అందువలన తాము చదువు మానివై చినపిదప పొట్టకొఱకై యిటునటు చూడనక్కరలేకుండ తమ పొట్టనుతాము పోషించుకొనువారై యుండగలరు. విశ్వాసముతో ధైర్యముతో జీవయాత్రలో దిగగలరు. చదువుకొనుకాలములో పాటవము కలిగియుందురు. ఆరోగ్యవంతులై యుందురు. ఆరోగ్యవంతులుగా జీవయాత్రకు పోయి నిర్లక్ష్యముగా నుండగలరు. వీరు గ్రామములకు పోయి నివసించినప్పుడు గ్రామస్థులకు పారిశుద్ధ్యాదివిషయములందు విద్యాప్రబోధము చేసి గ్రామోద్ధరణమునకు పాటుబడువారగుదురు. గ్రామోద్ధరణమునకును, దేశమునకును అనుకూలపౌరులుగ సిద్ధము కాగలుగుదురు.



యావనము

(ఈనెల సందేశము)

యావనము అంటే యేమిటి ? సాధారణంగా అది యెవరికి ఉంటుంది ? యువకులకి ఉంటుందా ? ముసలివాళ్ళకి ఉంటుందా ? ముసలివాళ్ళకి యావనము యేమిటని మీరు ఆశ్చర్యపడవచ్చు. కాని 60 యేళ్ల యువకులను నే నెరుగుదును. మొన్న షష్టిపూర్తి మహోత్సవంనాడు మారేపల్లి రామచంద్రశాస్త్రిగారు “మళ్ళీ నేను యావనదశలో ప్రవేశించా”ని చెప్పచూ గంభీరంగా ఉత్సాహ యుతంగా పదహారేళ్ల యువకుడిలాగ మాట్లాడుట నేను విన్నాను. అదంతా యెందుకు ? మాయింట్లో ముసలమ్మ యిప్పటికి 60 యేళ్ళ నిండవచ్చినా ప్రతి రోజూ తెల్లవారుఝామున లేచి పనిచేసుకుంటుంది. ఈవిధంగా “ముసలియువకులను” “ముసలియువతులను” పూర్వకాలపు వాళ్ళలో అనేకమందిని యిప్పటికి మనము చూడవచ్చు. ఇక సరే. విదేశపువాళ్ళలో చెప్పనక్కరలేదు గదా ? Macfadden 60 యేళ్ల యువకుడు. Shaw, Ford ఇత్యాదు లనేకమంది ఉన్నారు.

ఈ యావన రహస్యం యెక్కడ ఉందయ్యా అంటే ఆట్టేదూరం పోనక్కరలేదు. జీవిత నియమాలను సరిగా పాటించి, “అతి సర్వత్ర వర్ణయేత్” అను సూత్రమును తిండిదగ్గర, కామవ్యాపారం దగ్గర, వ్యాయామం దగ్గర చక్కగా అవలంబించి, ప్రకృతినియమాలను పాలించుతూ ఉంటే యావనం మన యింటిముందరి బంటు.

అయ్యుంకి వేంకట కృష్ణమూర్తి.

దేహ వ్యాయామ పాఠములు

అయ్యంకి వేంకటకృష్ణమూర్తి.



1. వ పటము.

పటములోనున్నటుల కుడిఅరచేయియందు యెడమ అరచేయి నిమిడ్చి యెడమచేతితో క్రిందికి ఒత్తుచు కుడిచేయితో పైకి యెగదట్టుచు (ప్రతిక్రియ Resist చేయుచు) కుడిచేయి క్రిందికి నిటారుగ వచ్చునంతవరకు సాగించవలెను. ఇది చేతి కండరములకు మంచి వ్యాయామము.

[2 వ పటము చూడుడు]

ప్రియపాఠకా!

క్రిందటి నెల హస్తములకు కొన్ని వ్యాయామములను చెప్పితిని. ఈ పాఠమున మరి కొన్నిటిని వివరించుచున్నాడ. అభ్యసించి పుష్టివంతమైన దండలను నిర్మించుకొని బలవంతుడ వగుము.

1 చేతి దండలకు:—

ఎడమచేతిని కుడిచేతి మణికట్టుమీద పెట్టుము. అటుపిమ్మట కుడి మోచేతిని దేహమున కాన్చి కదలకుండనుంచి కుడిచేతిని మోచేతివద్ద వంచుచు, యెడమచేతితో ప్రతిక్రియ (Resist) చేయుచు, నటుల కుడిచేయి భుజమువఱకు వచ్చునంతవఱకు సాగించవలెను. ఇటుల అనేకమార్లు చేయవలెను. ఈవిధముగనే రెండచేతితో చేయవలెను.

[1 వ పటము చూడుడు]



2. వ పటము.



3. వ పటము.

మొట్టమొదట చేతులు ప్రక్కలయందుంచి గుప్పిడులు బిగించవలెను. అటుపిమ్మట హస్తముయొక్క కండరములన్నియు బిగించి నెమ్మదిగ మోచేతుల వద్ద వంచి పటములో చూపిన స్థానమునకు చేతులు వచ్చునంతవరకు పైకి యెత్తుము. పటమునందు చూపినటుల మణికట్టులను కూడ వంచవలెను. అప్పుడు నెమ్మదిగ మరల చేతులను యథాస్థానమునకు తెచ్చి కండరములను సడలించి మరల మరల యనేకమార్లు చేయవలెను.

[4 వ పటము చూడుడు]

పటమునందు చూపినవిధముగ వెనుకచేతులను అడ్డదిడ్డముగ (cross x) వేసికొని కుడిచేతితో పైకి ఒత్తుచు, ఎడమచేతితో క్రిందికి ఒత్తుచు (ప్రతిక్రియ చేయుచు) రెండు చేతులును వీలగునంత పైకివచ్చునంతవరకు చేయవలెను.

ఈ వ్యాయామము భుజములకండరములకు, వక్షముయొక్క కండరములకును మంచి వ్యాయామము.

[3 వ పటము చూడుడు]



4. వ పటము.



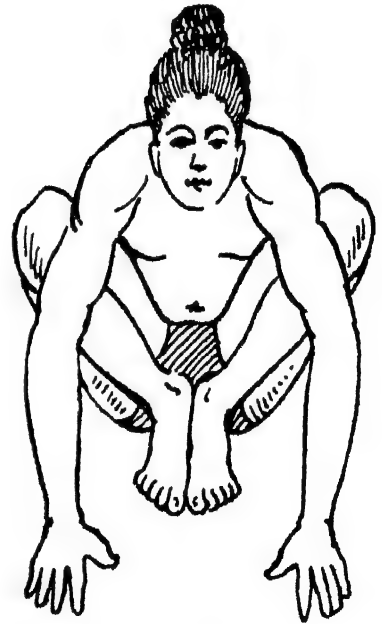
5. వ పటము.

క్రిందటి పాఠములో చెప్పినట్లుల యథావిధిగ పద్మాసనము వేసికొని కూర్చుండవలెను. అటుపిమ్మట రెండు చేతులను కాళ్ల సందులనుండి దూర్చి పటములో చూపినవిధముగ చేతుల మీద దేహముయొక్క బరువునాన్ని దేహమును పైకి లేవ దీయవలెను. [5 వ పటము చూడుడు]

ఈ వ్యాయామమునందు దేహముయొక్క బరువంతయు చేతులమీద మోపబడునుగాన చేతులకు వ్యాయామము కలుగును. భుజముల వెనుక పై భాగముననున్న కండరములకు కూడ మంచి వ్యాయామము కలుగును.

పటమునందుచూపిన విధముగ కూర్చుండి చేతులమీద దేహముయొక్క బరువునంతను మోపి పైనచెప్పిన వ్యాయామము నందువలెనే దేహమును పైకిలేవనెత్తవలెను. ఈవ్యాయామాభ్యాసముచేతను పైదానివలెనే ఫలితము చేకూరును.

[6 వ పటము చూడుడు]



6. వ పటము.



(వేమూరి రామమూర్తిగారు, బి. యె.)

“సూర్యరశ్మి తగులుస్థలములలో వైద్యునితో నిమిత్తములేదు” అను నొక సామెత కలదు. అనగా ఆరోగ్యవిషయమున సూర్యకాంతి అత్యంత అవసరము. సూర్యునియొక్క కాంతి తగులకుండునట్లు దూరముగా తొలగిపోయిన కొలదిని మనము రోగమునకు సన్నిహితుల మయ్యెదము. వెలుతురు (కాంతి) అనగా సూర్యునియొక్క వెలుతురు అని వెంటనే స్ఫురించుచున్నది. న్యాయనుశాస్త్రజ్ఞుడు చెప్పినట్లు కిరణములు చలించుచున్నవై సన్ననివై హాయన కణములతో కలసి సామాన్యదృష్టికి గోచరమగుచున్నవి. సూర్యుని కాంతి (పగటి వెలుతురు) యిది మన కత్యంతావశ్యకము. దీని సహాయమున మనము చుట్టునుండు వస్తువులను చూచుచున్నాము. అట్లు చూచి బాగుగపరిశీలించి మనశరీరావయవములనుకదల్చునప్పుడు చుట్టునుండువస్తువులుతగిలి అపాయములు కలుగకుండ కాపాడుకొనగల్గుచున్నాము. జంతువులును, వృక్షములును సూర్య కాంతినహాయముననే పెరుగుచున్నవి. చిన్న చిన్న మొక్కలు సైతము శీతకాలము గతించి వసంత ఋతు వెప్పుడు ప్రవేశించునా యనియు, సూర్యుడెప్పుడు బాగుగా ప్రకాశించునా యనియు యెదురు చూచుచుండును. సూర్యకాంతియొక్క శక్తి వలననే చెట్లుచిగిర్చి, పెరిగి, బాగుగా పుష్పించి ఫలించుచుండును. పొద్దుతిరుగుడుచెట్లు తమ కొమ్మలను, పువ్వులను సూర్యుడెట్లు తిరిగిన అట్లు వానిదిక్కుగా తీర్చిపెంచుట గమనించియే యుందురు. ఎటువంటి మంచి పరిస్థితులలో

నైనను, ఎంతమంచిసారవంతమైన భూమి బలవర్ధకమగు యెరువులు ఉన్నను సూర్యరశ్మి లేని యెడల మొక్కలు కాంతివిహీనమై క్షీణించి అభివృద్ధిని గాంచలేకుండును. భూమియండలి ప్రతి చలనమునకును సూర్యరశ్మి అత్యంతావసరము. ఆకస్మికముగా సూర్యుడు ప్రకాశించుట మానినయెడల భూమి తనయొక్క వేడినంతటిని కోల్పోవును. అప్పుడు భూమియందు నివసించెడి సర్వ జీవకోటులును నశింపగలవు. వెలుతురు లేకపోయినయెడల, గాలి లేకపోయినప్పటి వలెనే బ్రతుకు దుస్థరము. మొక్కలు, జంతువులు, మానవులు మొదలుగాగల సమస్త జీవరాసులకును సూర్యుడు తన శక్తినిచ్చుచున్నాడు. దురదృష్టవశమున ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటకు సూర్యరశ్మి నెట్లు వినియోగపరచుకొనవలెనో మానవుడుమాత్రము గ్రహింపలేకున్నాడు. సంతోషమును, సరములకు బలమును, సుఖమును యిచ్చు శక్తిగల సూర్యకిరణముల నుండి మానవుడుదక్క మరేయితర జీవియదాగియుండ ప్రయత్నింపడు. ఆరోగ్యదాయకమగు సూర్యకిరణముల గ్రహించక చీకటినే కోరుచుండువారు రోగగ్రస్త లయ్యెదరనుట యధార్థము.

మబ్బుగా నుండునట్టి శీతకాలమండలి పొద్దు తక్కువగా నుండుదినములలో మానవులు చాల నిరుత్సాహముగా నుందురు. కాని వసంత ఋతువు ప్రవేశించి, చెట్లు చిగిర్చి, సూర్యుడు బాగుగా ప్రకాశించునప్పుడు ఉత్సాహపూరి

తులుగా నుందురు. సుఖసంతోషములు మానవ హృదయముల నావరించును. శీతకాలమందు పనులయందు విముఖతచెందినవా రిప్పుడు తిరిగి పనులుచేసుకొనుటయం దాసక్తికలవారగుదురు. సర్వవ్యాపక స్వభావముగల సూర్యకిరణ ప్రసారమువలన శారీరక శక్తులేగాక మానసికశక్తులు గూడ వృద్ధిపొందును. మంచి ఆహారము నీరు గాలి పరిమితిగల వ్యాయామములతో కూడ కొనిన వెల్తురు సామాన్యమానవుల యందే గాక వ్యాధిగ్రస్తులైనవారియందుగూడ గొప్ప మార్పులను కలిగించును. వెల్డినునందలి ప్రసిద్ధి చెందిన రిక్లీశాస్త్రజ్ఞుడు గాలిలోను, యెండలోను దిగంబరముగా నుండుటవలన కల్గు మహోపయోగములను కనిపెట్టి జలచికిత్సకంటె వాయుచికిత్స, ఆశపన్నానములు గొప్పవని చూపించినాడు. చికిత్సలలో నీటిచికిత్స మంచిది. దాని కంటె వాయుచికిత్స మరీమంచిది. ఈరెంటికంటెను వెలుతురుతోచేయు చికిత్స ఉత్తమోత్తమము. నీటితో జీవించుజంతువులము కామనియు గాలితోమనము జీవించగలమనియు రిక్లీశాస్త్రజ్ఞుడు నిరూపించినాడు. మానవునిపెరుగుదలకును, ప్రాణిపోషణకును గాలి, వెలుతురులు చాల అవసరము లనియు, రోగములను కుదుర్చుటలో మరింత శక్తివంతములనియు గూడ జెప్పినాడు. భూమికి ఉష్ణమునిచ్చు శక్తి గలిగినటువంటి సూర్యునియొక్క యుపయోగకరమగు శక్తి సర్వజీవరాసుల కుపయోగించు నట్లే మానవుల రోగములను కుదుర్చుటకుగూడ ఉపకరించును. సూర్యకిరణ ప్రసారము సంవత్సరముపొడవునను యెన్నడును లేని ప్రదేశములందలి మానవుల స్థితివిచారితము. సన్ననిక్రిక్కిరిసిన పట్టణములందలి యిరుకుబజారులు, చీకటిగానున్నట్టిన్ని, దుమ్ముతో నిండియుండు న్యాయస్థానములు,

పొగతో నిండినట్టిన్ని, శుద్ధవాయుప్రసారములేని పరిశ్రమశాలలను చూడుడు. ఇవి బొగ్గుపులుసు గాలి, అమోనియా, అల్క్యూమినాయిడ్ అమోనియా మొదలుగాగల అనేక విషవాయువులతో నిండియుండు ఇట్టి ప్రదేశములందు తెల్లగా పాలిపోయినవారు, లావుపారినవారు, విపరీతమైన చూపులుగలవారు, లావుపారిన ముక్కులుగలవారు, అస్వాభావికమైన దేహచ్ఛాయలు గలవారు, పలుచగా బలహీనమైన కాళ్లుగలవారు మనకు కాన్పింతురు వీరికివెల్తురుగాని, గాలిగాని, ప్రాణ వాయువుగాని యెన్నడు తగులదు. నాగరికత ప్రబలినదనుకొను యీ శతాబ్దములో కూడ ఆరోగ్యశాస్త్రమిట్లు హీనస్థితిలో నుండుట విషాదాస్పదము.

యెత్తుప్రదేశమునుండి పరిశ్రమాలయములు గల్గినట్టిన్ని, పొగతోను, మసితోను నిండి మేఘములుగా ఆకాశమంతయు ఆవరించిన పట్టణముల నెన్నడైన చూచితిరా? వినోదార్థముగా గాని, పొరబాటునగాని పట్టణములందు బీదసాదలు నివసించు ప్రదేశములకు పోయి చూచితిరా? వారికష్టనష్టములను విచారించితిరా? కృషీవలులును, బీదవాగును భాగ్యవంతులకంటె యెక్కువగావ్యాధిపీడితు లగుటకు కారణమునుగ్రహించగలరు. ఎత్తయిన ప్రదేశములందును, పొడిగానుండి సూర్యరశ్మి బాగుగా తగులు స్థలములలోను, గాలిబాగుగా గలిగి, విశాలమైనవీధులు కల చోటులందును, చుట్టును ఖాళీస్థల ముండు నట్లుగా భాగ్యవంతులు తమగృహముల నిర్మించుకొనగలరు. బీదసాదలన్ననో మొక్కలకును, జంతువులకును పెరుగుట కావశ్యకమగు సూర్యరశ్మి, గాలి వారికి లభ్యమగుట లేదు. వీరికి బలారోగ్యముల కవసరమగు ఆహార లోపము గూడ నొకకారణము. ఆరోగ్యముగా నుండుటకు

ఆహారముకంటెను గాలి వెలుతురు అత్యంత అవసరమగుచున్నవి. మానవుల పెరుగుదలకును, జీవితమును వృద్ధిచేసుకొనుటకును, మంచిపానీయములు, ఘనరూపమున నున్న ఆహారము లెంత అవసరములో సూర్యరశ్మి గాలి అంతఅవసరములైయున్నవి. ఇంట్లు క్రిక్కిరిసియున్న పట్టణములందును, వుత్తరపు దిశయందుమాత్రమే మెరాబాగల యిండ్లలోను నివసించువారు భాగ్యవంతులైనను, బీదవారైనను యెక్కువమంది మరణించుచున్నారు. పర్యతములయొక్క వుత్తరపు

లోయలయందు నివసించువారికంటె దక్షిణపు లోయలయందు నివసించువారే యెక్కువబలవంతులుగా నుందురు. పర్యతములమధ్యనుండు లోయలలోనివసించువారు సూర్యరశ్మి పూర్తిగా సోకనందున (ఆలస్యముగా ఉదయించి ముందుగా అస్తమించుటవలన) ఒకవిధమగువ్యాధికి లోనగుచున్నారు. సూర్యరశ్మికి చీక టయిన పల్లపు ప్రదేశములందలి దుర్వాసనలను పోగొట్టి శుభ్రపరచు గుణము గలదు.

ప్రకృతి స్తోత్రము

ప్రకృతివైద్యమునకు అవసరమగు చికిత్సాపరికరములు ఇచ్చట దొరకును.

పూర్తివివరములు గలకేటలాగునకు 0-1-3 బిల్లులు తపాలాచార్జీలకొరకు యుంచి

మేనేజరు,

ప్రకృతి స్తోత్రము,

బెజవాడకు, వ్రాయుడు.

దివ్యజ్ఞాన దీపిక

వసంత యిష్టిట్యూటు: అడయారు వారిచే ప్రకటింపబడు మాసపత్రిక. వ్యక్తి అభివృద్ధికిని, సంఘాభివృద్ధికిని తోడ్పడు ఆర్థిక, మత, విద్యా, సాంఘికాది విషయములు, ఇహపరవిషయములను బోధించు విషయములన్నిటి గురించి అందఱకు తెలియువిధమున వ్యాసములు, కథలు, వృత్తాంతములు, పద్యములు ప్రకటించును. సంవత్సరమునకు చందా రూ. 1. మాత్రమే.

కావలసినవారు: మేనేజరు, దివ్యజ్ఞానదీపిక అఫీసు.

వసంత ఇన్ స్టిట్యూటు, అడయారు—రేక

సి. వి. కామేశ్వరరావుగారు, ఎం.ఎ., బి.యల్.,

యేలూరు.

“విజయ” సచిత్రమాస పత్రిక.

సం॥ చందా రూ॥ 1. విడిసంచిక 0-1-6.

హాస్యరసోపేతము. విజ్ఞాన సర్వస్వము. ఒకచరిత్ర - ఒకరసము - ఒకమరిశ్రమ - ఒకపరిశోధన - ప్రకటించినది ప్రకటించకుండా ప్రకటించేది “విజయ” ఒక్కటే సంచిక అంతయు సచిత్రమే, ప్రతివిలేఖరియు సుప్రసిద్ధుడే. మిమ్ములను నవరసతరంగిణిలో ముంచెత్తుతుంది. ఇన్నివిషయములు చర్చించు పత్రికయింత స్వల్పమూల్యమునకు చిక్కదు.

వివరములకు;—విజయ కార్యాలయము, విజయనగరం.



[బెర్నార్ మెక్ ఫెడనుగారి స్వీయచరిత్రనుండి]

చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు, బి. యె., యల్. టి., యన్. డి.

ఆంగ్ల దేశమునుండి తిరిగి స్వదేశమునకు వెళ్ళవలె ననుకొనినపుడెల్లను నాగుండె నీరయిపోవుచుండె డిది. అమెరికానుండి యాంగ్ల దేశమునకు వచ్చు నపుడు ఆ నౌకాయానములో నే పడినబాధ మఱు చుటకు వీలులేనిది. నేను నా స్వదేశమున జేయ వలసిన విధిని నే నెట్లు మఱచియుండగలను? అట్ల యినచో నింక నెన్నాళ్ళు ఆంగ్లదేశమున నుండ గలను? స్వదేశములో నా వ్యాపారము పాడగు చున్నదే! ఈసారి ప్రయాణము చేయునపుడు ఇంజనునకు దూరముగనున్న గదిని తీసికొన నిశ్చయించితి. షరిశుభ్రమగు గాలివచ్చునట్టి గదిని దీసికొని నౌకాయానము చేయవచ్చునని నిశ్చయించుకొంటిని.

ఇట్లు నిశ్చయించుకొన్నను స్త్రీమ రెక్కబోవు నపుడు చెఱసాలలో బ్రవేశించునటులనే యు న్నది.

అయితే నౌకాయానము చేయునపు డంకురించు వ్యాధి నెట్లు నిర్మూలించ నగునను విషయమును నామనస్సు ఆలోచించుచునే యున్నది. ఆ విధాన మపుడు నాకు స్ఫురింపలేదు. కాని యటుపిమ్మట కొంతకాలమునకు స్ఫురించినది. మున్నందు దానిని వివరింతును.

పలువురు పలువైద్యముల జెప్పిరి. కాని వారి మాటయందు నాకించుకయిన విశ్వాస ముద

యింపలేదు. “జీర్ణకోశము చెడినపు డుపవాసము కంటె మించిన చికిత్సలేదను నా ముఖ్యవైద్య మిచట నేమియు బనిచేయలేదు. కారణ మూహింప జాలకుంటిని.

ఈ పర్యాయము ఓడలో నెక్కకముందే వికార మారంభించినది. ప్రయాణము తప్పదు కనుక బాధ ననుభవింపక తీరుదు. ఈ ప్రయాణమున నవకృష్ణములగు శాకములమీదనే యాధారపడి యుంటిని. శీతకాల మగుటచే చాలకాలము నా గదియందే యుంటిని. నా ప్రయాణము ముగియు నప్పటికి జీతచాంచల్యముకూడ నేర్పడినది. ఇంజనువద్దకుబోయి అందు బాగువేయుట కను మతి నిమ్మని యధికారుల గోరితి. ఇట్లుమగు టచే నా మతి చలించినదని యచటి యుద్యో గులు తలంచిరి. కాని న న్నాపని చేయ నిచ్చి నచో నాకు శరీరవ్యాయామము కొలదిగనైన కలిగెడిది.

ఈ ప్రయాణముకూడ మొదటి ప్రయాణమంత బాధాకరముగనే యున్నది. ఇంటికి జేరునప్ప టికి నా శరీరమున పదిపానుల బరువు తగ్గినది. వ్యాధిగ్రస్తుడనుగూడ నైతి.

నా వ్యాపారముకూడ దుస్థితియందే యుండెను. నా శరీరమును బాగుచేసికొనుటయే మొదటి పనిగా నెంచితిని, సాధారణముగా నారోగ్య

రహస్యమును నెఱిగినవాడ నగుటచే గొలది కాలముననే పూర్ణారోగ్యవంతుడ నైతిని. ఆంగ్ల దేశమునకు బోవుటచే నాకుగల్గినలాభ మేమి? సాధారణముగ బరదేశవాసము చేయునపుడు స్వదేశమున నున్న ట్లుండదు. కొత్తవస్తువుల జూచుటకు కొత్తవారితో బరిచయ మొనర్చుటకు కొంతకాలము వృధయగును. నా వ్యాపారాభివృద్ధివిషయమై కొత్తవిషయముల నాలోచించితి.

బ్రాడ్వే 25 వ వీధిలో బాక్సెండు భవనమున నొక గది నద్దెకు దీసికొని నెలకు పదిడాలర్ల నిచ్చుచుంటిని. నా కొక యనుచరుడు కలడు. ఆతడే నా కాంతరంగిక కార్యదర్శి. నాపద్దతున్న మూలధన మత్యల్పము. (Physical culture Magazine) వ్యాయామ పత్రికను బ్రచురించి నచో నా కధికమగు ద్రవ్యము లభించు ననెడు నాస వొడమినది. నా కీయభిప్రాయ మాంగ్ల దేశముననుండగనే యంకురించినది మొట్ట మొదట నే నచట బ్రచురించిన నాల్గుపుటల పత్రిక కొంతకాలమునకు (Macfadden's magazine) మాక్ ఫేడను పత్రికగా మారినది. అదియే మఱికొంతకాలమునకు (Health and strength) ఆరోగ్యము-బలము అను నామాంతరము నొందినది. ఆ పత్రిక యిప్పటికిని నాంగ్ల దేశమునజయ ప్రదముగ బ్రచురింపబడుచున్నది.

అమెరికాదేశములో వ్యాయామపత్రికను బ్రచురించుటెట్లు? నాదగ్గర మూలధనములేదే. ఆరోజులలో కరపత్రముల మూలమున నావ్యాయామ పరికరముల బ్రకటించుచుంటిని. ఆ పత్రికములనే యొక వ్యాయామ పత్రికగా బ్రచురింప నిశ్చయించుకొంటి. ఇట్టి కరపత్రమును పత్రికగా మార్పదలచుట నిజముగ సాహసకృత్యమే. అదేమి చిత్రమొకాని యిట్లు పత్రికగా మార్చిన

కొద్ది రోజులలోనే కొన్ని వేల పత్రిక లమ్ముడు వోయి యచ్చుకర్పులు వచ్చుచుండెడివి. ఈపత్రిక మూలమున నావ్యాయామ పరికరము లధికముగ నమ్ముడుపోవుచుండెడివి. అయ్యదియే నాకు లాభము.

ఈవిధముగ నావ్యాపార మించుక బాగుపడినది. నావ్యాపారముతోబాటు పత్రిక కూడ నభివృద్ధి నొందినది. ఆ పత్రికయం దారోగ్యము నభివృద్ధి నొందించు వ్యాసముల నెక్కుడు ప్రచురించుచుంటిని. నా పత్రికయందు బ్రచురింప గుప్త నామములతో వ్యాసములు వచ్చు చుండెడివి. ఇట్లుండ నే నింకొకసాహసకృత్యము దలపెట్టితిని. నా పత్రికలో నాకు ధనము కూర్చు వ్యాయామ పరికరమునుగూర్చి ప్రకటన తగ్గించి పరికరములతో నవసరములేకుండగ వ్యాయామముచేయు సూచనలను సూచించుచు వ్యాసముల ప్రచురింప నారంభించితి. ఇక నా వ్యాయామ పరికరములు మూల బడినట్లే. విశ్వప్రయత్నముచేసి మంచి వ్యాసముల బ్రచురించుటచే నా పత్రిక దినదినాభివృద్ధి నొందినది.

ఇప్పటికి నాపత్రిక కూడ బేరు మోగిన పత్రికలలో నొకటిగ ఒరిగింప బడినది. పనియెక్కువగుటచే పత్రికకొఱకు సిబ్బందిని వృద్ధిపఱుప వలసి వచ్చెను. ఈ పత్రిక మూలమున స్నేహ బృంద మధికమయ్యెను. ఆంగ్లదేశములో వలె నిచట గూడ నూరూరు డిరిగి యుపన్యసింప దలపెట్టితి. న్యూయార్కు నగరముననే, కొన్ని యుపన్యాసముల నిచ్చితి. వేసవేలు జనులు మూగిరి. ఆంగ్లదేశములో వలె చెక్కతో జేయబడిన గదిలో వెనుక నల్లపరజావేసి పూర్ణమగు దీప కాంతిలో నా శరీరపటుత్వమును బ్రదర్శించెడి వాడను. ఇట్లు ప్రదర్శించుటలో నుండు ధృఢ

స్వమును చదువగు లింతకుమున్నె తెలిసికొని యుండిరి.

వ్యాయామ పరికరము లవరసరములేక యే శరీరకండరముల సభివృద్ధి నొందించు రహస్యము నాకు దెలియును. ప్రతిదినము నాపడుకటి గది యందే పరిశ్రమ చేయువాడను. ఇట్టి దేహపరి శ్రమవలన నాకు గల్గిన దేహపటుత్వము నప్పు డప్పుడు వ్యాయామ మందిరమున పరీక్షించు వాడను. న్యూయార్కు నగరమందు సుప్రసిద్ధ మగు తాలింఖానాలో బ్రదర్శించువాడను. ఈతాలింఖానాలో నన్నిరకముల వ్యాయామ పరికరములు గలవు. ఆరోజులలో నూలు పౌనుల బరువుగల డంబుల్ను తలపైకెత్తి యవలీలగా పది పండ్లొండు పర్యాయములు గిరగిర తిప్పు వాడను. ఇంతియ గాక పలుసారులు పేయి పౌనుల రాతిని బుజముపై కెత్తికొనువాడను. అక్కలమున మూడువేల పౌనుల బరువును గూడ భుజముపై కెత్తి కొనెడివారు కలరు. ప్రయత్నించినచో నేను గూడ రెండు వేల పౌనుల బరువు నెత్త గలిగెడి వాడనే.

మొదటి సారి నే నుపపన్యసించి నపు డుపన్యాస మును మున్నందు వ్రాసి వ్రలించి చెప్పెడి వాడను. తరువాత తరువాత నాశుభారగా నుపన్యసించుటలోనే యెక్కువ యుత్సాహము చూపగల్గితిని. ముఖ్య విషయముల కాగితము మీద వ్రాసి యెదుట నుంచుకొని యుపన్య సించువాడను.

ఈ రోజులలోని నా యుపన్యాసము లుద్రేకపూరి తములయి యుండెడివి. “మందువైద్యము మారణవైద్య”మని కూడ నొకా నొకప్పుడు చెప్పియుంటిని. (The murderous science of medicine)

దేహ పరిశ్రమవలన రోగములు కుదుర్చుట యుష్పటిమందువైద్యుల కొక వెట్టిగ గన్పట్టె డిది. మందులకంటె పథ్యమే రోగము కుదు ర్చుట కెక్కువ సహకారియని యుష్పటి మందు వైద్యులు గమనించినప్పటికేని, దాని కెక్కుడు ప్రాముఖ్యము నిచ్చువారుకారు. అందుచే బధ్య మునందు వైద్యుల కెక్కువ నమ్మకములేదు. వేయేల: దేహపరిశ్రమ, పథ్యము ఈ రెండే శరీరారోగ్యము కల్గించునను నమ్మక ముష్పటి వైద్యులకు గలుగనే లేదు ఈరెంటి విషయము వారితో ననేక పర్యాయములు ముచ్చటించితి. కాని ఫల మత్యల్పము. రోగ నిర్ణయవిషయ మయి వారిలో వారికె భేదాభిప్రాయము లున్న యును, ప్రకృతి చికిత్స సామర్థ్యమును వా రెట్లు గ్రహింపగలరు?

నా వ్యాయామ ప్రతికలో నొక వింత విషయ మును బ్రచురించితిని. ఒకానొకరోగి తన రోగ నిదానముకొఱకు పదిమంది మందువైద్యుల వద్దకు వెళ్లెను వాని రోగమును పదిమంది పది రకములుగ భావించి పదిరకములమందుల నిర్ణయించిరి. ఈ విషయమును బ్రచురించినంతనే మందువైద్యులలో కల్లోలము కల్గినది. ఆరోజు లలోగూడ ప్రకృతిచికిత్సయందు నమ్మకము గల వైద్యులు గలరు. ఈరోగినే నాకు ఒరి చయముగల మఱి ముగ్గురు సుప్రసిద్ధ ప్రకృతి వైద్యులవద్దకు బంపితిని. ఒక్కొక్కరు 25 మొ దలు 50 డాలర్ల పఱకు పరీక్షాశుల్కమును దీసి కొనిరి. (డాలరు=25 రూపాయలు) కాని యీ మువ్వు రొకేరీతిని రోగమును నిర్ణయించి యొకే చికిత్సను సూచించిరి.

వీరు సూచించిన చికిత్సలోని యాశ్చర్య మేమ నగా; నాచికిత్సావిధానమునేవారును సూచించిరి. దీనినిబట్టి వారును బ్రకృతిచికిత్సవలంబకు

లనియే నిశ్చయించితిని. ఒకేరోగి పలువురు సామాన్యవైద్యులవద్దకు బోవుట, న్యూ యార్కులోని సుప్రసిద్ధులగు ముగ్గురు వైద్యుల వద్దకుబోవుట, సామాన్య వైద్యులు చేసిన రోగనిదానము తప్పగుట, సుప్రసిద్ధ వైద్యులు

నిర్ణయించిన చికిత్సావిధానము నాప్రకృతిచికిత్సా విధాన మొకటియే యగుట మున్నగు విషయముల నన్నిటిని నా వ్యాయామ పత్రికలో దేటతెల్లముగ బ్రకటించితిని. తదాది నా పత్రికకు వేయి మడుంకులు గౌరవ మతిశయించినది.

కా ఫీ కా దు టీ

అత్త: ఏమే యెప్పుడూ యిదోదుకాణముపెట్టుకొని కూచుంటావా? మావాడికి అన్నహితవు బొత్తిగా లేకుండా పోయింది. ఎదురురొమ్ము యెండి పోతుంది. ఈకాఫీ మానేయలేవా?

కోడలు: ఇది కాఫీకాదు అత్తయ్యా టీ!

జన్మ నిగ్రహము

ఆతురుడు: మంచి జన్మ నిగ్రహ విధానము చెప్పండి. దానివలన యేమీ ప్రమాదం కలగరాదు.

డాక్టరు: స్త్రీలను స్త్రీలూ, పురుషులను పురుషులూ పెండ్లి చేసుకొంటే సరి!

పొడుము మడి

మనమడు: తాతా! అంతమడిగా వుంటావే, యీ కాల్చినపొగాకుపొడుము మడికి యెట్లా పనికివచ్చిందయ్యా?

తాత: అందులో అమృతము (నెయ్యి) కలిసింది కాదటరా?

మనమడు: అట్లా అయితే గారెలు యే మైల గుడ్డతో వండినా తినటానికి మడిగానే వుంటయ్య న్నమాట.

బలము వచ్చేందుకు

భర్త: స్త్రీలు గుడ్డలు వుదికి, అంట్లు తోమి, వడ్లుదంచితే మంచిదలం వస్తుంది.

భార్య: మగవాళ్లు కట్టెలువేసి, నాగలిదున్ని, గడ్డతట్టలు మోసినాడు....

త్రిలింగ.

ప్రస్తుతపు రాజకీయ పరిస్థితుల నిష్పక్షపాతముగ చర్చించు వారిపత్రికయగు త్రిలింగపత్రికను ప్రతిసోమవారమున ప్రకటించుచున్నాము. దేశాభ్యుదయమునకై పాటుబడుచున్న ఈ పత్రికలో ఆర్థిక, రాజకీయ, మత, సాంఘిక, నైతిక, పారిశ్రామికాది విషయములు నిష్పక్షపాతముగ చర్చింపబడుటయేగాక, వాఙ్మయమున కంగములగు విమర్శనలు, పశోధనలు, శాస్త్రచర్చలు, ప్రపంచవృత్తాంతములు, ఇవియన్నియు ప్రకటింపబడుచున్నవి. కోర్టు, రైల్వే, బ్యాంకులప్రకటన లిందు ప్రకటింపబడుటచే దీని ప్రచార మెక్కువనియు తెలియవచ్చును. ఈ పత్రికకు చందాదారుగాచేరి సర్వవిధముల తోడ్పడ పొందెన.

సం||ర చందా రు 2—8—0.

“త్రిలింగ” 393 తండ్రియారేప్పట, మదరాసు.

ప్రశ్నోత్తరములు

1. ప్రశ్న : నారింజకాయలు సాత్వికాహారమా లేక రాజసతామస ఆహారములలో చేరునా? వానిని అందరును తిసివచ్చునా? రసము త్రాగుట మంచిదా? లేక తొనలతో కూడ తినుట మంచిదా? ముత్యములు తిసవచ్చునా?

సమాధానము : తియ్యనిఫలరసములు సాత్వికాహారము క్రిందకు వచ్చును. పులుపుపదార్థము లన్నియు రాజసతామసముల క్రిందకు వచ్చును. కాన తియ్యనినారింజకాయలు సాత్వికాహారము గాన అవియే తిని సర్వములు. పుల్లనివి నిషిద్ధములు. పుల్లనివానిని యెవరు తినినను ఆరోగ్యభంగమునకు కారణమగును. రోగులు తినినతప్పక హానిచేయును. తియ్యని నారింజకాయలను ప్రతివారును తిసవచ్చును. నారింజకాయరసమును జీర్ణించు కొన శక్తి లేనివారు నీటిమీదనే ఆధారపడవలసి యుండును. వారికి ఉపవాసమే శరణ్యమగును. నారింజపండులో మనుము తినుపదార్థమును మూడుభాగములు చేయవచ్చును. తొనలు, ముత్యములు, రసము. ఈ మూటిలోను తొనలు పీచు పదార్థములు లేక సెల్యులోజు అనుజాతిలో చేరును. అది సరిగా అరుగదు. అది మలరూపమున వెళ్ళవలసినదే. రెండవది ముత్యములు, ఇవి కూడ తొనలజాతిలోనే చేరును కాని ఇవి మాత్రము చాలవరకు జీర్ణమగును. మూడవది రసము; ఇదిచాలవరకు రక్తముగ మారును. జీర్ణకోశము, ప్రేవులచలనము, జీర్ణశక్తిసరిగ నున్నవారు తొనలతోకూడ తిసవచ్చును. జీర్ణశక్తి తక్కువ కలవారు తమశక్తి సనుసరించి ముత్యములను తిసవచ్చును. కొద్ది జీర్ణశక్తి గలవారు రసమును పిండి వడపోసి త్రాగుటమంచిది. ఈ రసమును కూడ జీర్ణించుకొనలేనిరోగులు అనేకులున్నారు.

నారింజకాయలను తినినవారి అనుభవములు.

పుల్లని నారింజకాయలను తినిన కడుపులో ఒక విధమైన మంట యేర్పడును. కడుపునందలి రసములు, ఆమత్వచము ఉద్దేకింపబడును. దీనిని అతిగా తినుటవలన జీర్ణాశయవ్రణములను సంపాదించుకొన్నవారును గలరు.

పుల్లనిరసము నోటియందలి పండ్లకుతగిలిన పండ్లు సాంతముగ కోల్పోయినవారు అనేకులు గలరు. నారింజకాయ తొనలు నమలునపుడు తొక్కలు పండ్లయందున ఇరుకుకొని పండ్లలో నందులు యేర్పడి అచట ఆహారములు నిలిచి కుళ్ళిపండ్ల జబ్బులువచ్చినవారు అనేకులుగలరు.

కొన్నిరకముల నారింజపండ్లు శీతాకాలములో లభించును. వానిని ఒక్కమారు రుచిచూచినట్లైన వాని జీవితములో నారింజకాయ లన్న బ్రహ్మరాక్షసివలె తోచును. అట్టి వారిని అనేకులను చూచి యున్నాను.

ఒక అజీర్ణరోగికి నారింజరసమును పిండి ఇవ్వగా కడుపుబ్బరము జేసి అపానవాయువులు జనించిన వట. ఆరసములో ముత్యములు కూడ కలిసి యున్న వట. ముత్యములు కూడ అరుగని రోగులు కూడ యున్నారనుటకు ఇదియొక సాక్ష్యము.

తియ్యని నారింజపండ్లే భూలోకఅమృత మని అనుభవము మీద అనేకులు తెల్పుచుందురు.

2. ప్రశ్న : అరటిపండు మంచిఆహార మేనా? అది అజీర్ణము చేయదా?

సమాధానము : అరటిపండు ఫలాహారములో శ్రేష్టమైనది. దానియందు పిండిపదార్థమున్నది. ధాన్యములలో నున్న పిండి పదార్థము కంటె

ఇందులోని పిండి చాల శ్రేష్టము. యేరకమైన పిండిపదార్థము లైనను జీర్ణమగుటకు లాలాజలముతో యెంత యెక్కువగా కలసినంత మంచిది. అరటిపండును కరకర ఆకలియగునపుడే తినవలెను. ఒక్కొక్క అరటిపండును తీసికొని నోటిలో నీరగునంతవరకును నమలవలయును. అది నోటిలోనే జీర్ణము కావలెను.

అన్నము మొదలగు మెత్తని పదార్థముల గుట్టుకు ను మింగు అలవాటుగలవారు అరటిపండునుకూడ నమలకుండ మింగుదురు. అందువలన అది జీర్ణముకాక కడుపులో విఘ్నేశ్వరునివలె కూర్చుండును. దానిని జీర్ణింపజేయుటకు జరరాగ్ని చాల ఖర్చగును. అది కడుపులో పులిసి పొంగును. కాన అరటిపండువలన సంపూర్ణ ఫలితము నందగోరువారు 'ఆకలి, నమలుట' అను రెండు ముక్కలను జ్ఞాపక ముంచుకొనవలెను. అరటిపండ్లను తినిన ప్రత్యేకముగ ఒక ఆహారమందు తినవలెను. కాని నంజుకుని తినుట, కడుపు నిండుగయున్నపుడు తినుట, అనేక పదార్థములలో కలిపి తినుట కూడదు.

3. వ ప్రశ్న : నా వయస్సు షుమారు 26 సంవత్సరములు. నాకు షుమారు 7-8 సంవత్సరముల నుండియు 2 మోకాళ్ల క్రిందిభాగములో ఆవగింజ ప్రమాణముతో పొట్టురేగుతూ క్రిమముగా మచ్చవలె ఏర్పడుతూ, ఆ మచ్చ క్రిమముగా రూపాయ వెడల్పు ప్రమాణము అవుతూ వుండేది. అటువంటి మచ్చలు 5,6,10,12, యీ ప్రకారం వుండేవి. ఆమచ్చ జలకలిగి పొట్టురేగుతూ వుంటుంది క్రిమముగా ఆంగ్లాయుర్వేద మందులను (యింజక్షనులులేవు—పై పూతలు) నేవించితిని. నెమ్మదిగాక అటులనే వున్నట్టుగా యుండి, అరచేతి వెడల్పులయి నీరు గారుతూ పట్లు ఏర్పడినది. ఆ వెనుక ఒక ఆయు

ర్వేద మందును నేవించగా అవి పూర్తిగా నెమ్మదించెను. ఆ పైన సంవత్సరమున కొకసారి కార్తీకమునకు పైబడి మచ్చలు ప్రారంభమై వై శాఖమునకుపైన ఏచికిత్సలులేక మాసిపోతూ యున్నవి. పోయిన సం॥రంమాత్రం దేహోద్యంతము స్ఫోటకమువలె చైత్ర వై శాఖమాసము లలోవుండి తగ్గిపోయినది. ప్రతినంవత్సరము యీ నాటివరకుపై ప్రకారము జరుగుచున్నది. అయితే క్రిమముగామునుపటివలెగాక చాలావరకు నానాటికి తగ్గుదశలో వున్నట్లు కనపడుచున్నది. ఈ నాటికికూడా శనగ బేడప్రమాణమంత మచ్చలు 4, 5 వున్నవి. మోకాలినుండికి దిభాగములో వుష్ణకారక మని వైద్యులు చెప్పుచున్నారు. ఇందుకు సంపూర్ణ ప్రకృతిచికిత్సను వివరింపుడు.

సమాధానము : మీయొక్క అధఃకాయము నందు అన్యపదార్థము చేరి అది ప్రకృతిచే యెల్లప్పుడును బహిష్కరింప ప్రయత్నము చేయబడుచున్నది. ప్రకృతికి సహాయపడుటయే మీరు చేయవలసిన పని ఆయా భాగములకు ఆవిరి పట్టి మట్టిపట్టీలు వేయుచు రోజుకు రెండు కటిసానములు 15 ని॥ పరిమితిని చేయుచు ఉప్పు నాంతముగ లేకుండ గోధుమ అన్నము ఆకు కూరల ఆహారము ఒకపూటకు, రాత్రి అచ్చగా ఫలరసములను తీసుకొని యుండవలెను. ఆకలి యగువరకును ఉపవసించవలెను. తక్కిన ప్రకృతి ఆరోగ్యనియమములన్నియు అనుసరించవలెను. నారింజరంగు సీసాలో నీరు యెండలో 5 గంటలకు తక్కువ లేకుండ కాగబెట్టి తడవకు ½ ఔన్సు వంతున 8 తడవలు పుచ్చుకొనవలెను. ఆరంగు కాంతిగల సీసాయందు ఆముదమునూనె కాగబెట్టి ఆ భాగములకు మర్దన చేయవలెను.

4. ప్రశ్న : శుక్లము పలుచబడియున్నది. సరియయిన స్థితికి వచ్చుటకు ప్రకృతి చికిత్స ఏమి?

సమాధానము: శుక్లరక్షణమునకు పటుత్వమునకు బ్రహ్మచర్యము, సాత్వికాహారము, స్వాభావిక జీవనము ఆధారభూతములు. వినరములకు శుక్ల సప్తమను పుస్తకమును చదువుడు.

5. ప్రశ్న : శరీరము అధికపుష్ట స్థితిలో వున్నది. పగటియందు కనీసము 1 గంటపై నను నిద్ర పోవలసిన అలవాటుకద్దు. ఒకరోజు నిద్రలేకున్న శరీరము పుష్టముచేసి నోటియందు సంజుగుల్లులు లేచి బాధించును. 5,6 సం॥రములుగా నోటి యందు సదా గుల్లులులేచి (పాతవిపోతూ నూతనముగా బయలుదేరుతూ) బాధించు చున్నవి. పగటినిద్ర విషయం త్రాచువలెనున్నది. శరీరమందు పుత్సాహములేదు. చచ్చుగావుండును. పగటినిద్ర వుండినా, లేకపోయినా, శరీరము పుష్టము తగ్గుటకు, నోటియందు గుల్లులు లేకుండుటకు సరియైన ప్రకృతి చికిత్సను దెలుపుడు ఏవిధమయిన అంటువ్యాధులున్న లేవు

సమాధానము: పగటినిద్ర తిండి యెక్కువ గుటవలన వచ్చును. కరకర ఆకలియగువరకును ఉపవాస ముండిన నిద్రయును, నోటియందు సంజుగుల్లులున్నా, శరీరఉష్ణమున్ను, మాంద్యమున్నా, శరీరము చచ్చుగా నుండుటయున్ను, అన్ని రోగములున్నా కుదురును. పూర్తి వివరములకు ఉపవాసచికిత్స చదువుడు.

ఇరువురి స్త్రీలవిషయమున

6. ప్రశ్న : 6 మాసములకు ముందు 1 మాసము పైబడి తెల్లచీరలులయి వైద్యముతో నెప్పు దించినది. మాసవారీ సరిగాలేదు. నెలకు 2 సార్లు, నెలన్నర, రెండు నెలలకు ఒక దఫా యీమాదిరి కద్దు. 2 మాసముల నుంచి త్రేపులు, గుండెలయందు నొప్పి కలిగియున్నది. మందులు సరిగా పనిచేయుట లేదు. వయస్సు 35 సంవత్సరములు పైబడి వుండును. ప్రకృతివైద్యమును దెలుపుడు.

సమాధానము: ఈమెకు ఊదారంగు సీసాలోని సీరు తడవకు $\frac{1}{2}$ ఔన్సు వంతున 6 తడవలు ఇచ్చుచుండవలెను. ఈమెకు జ్వరశక్తి సరిగా లేదు. ఉపవాసములుంచవలెను. యెనిమా చేయవలెను. గోధుమలన్నము ఆకుకూరలు పండ్లువాడవలెను. జ్వరశక్తి ననుసరించి తేలిక ఆహారము తీసికొనవలెను.

7. ప్రశ్న : వయస్సు షుమారు 45 సంవత్సరములు పైబడి శరీరము స్థూలము వాతము మోకాళ్లు విశేషించి నొప్పులు. ప్రకృతి చికిత్సను తెలుపుడు.

సమాధానము: ఈమె తొట్టిస్నానములు, ఆదిత్య పేటికాస్నానములు, ఉపవాసచికిత్స, ఆహార మార్పు చేయవలెను.

లోకలుబోర్డు — (మాసపత్రిక)

ఇందు లోకలుబోర్డు తీర్పులు, హక్కులు అన్నియును ప్రకటింపబడును. సంపాదకులు చాగంటి శేషయ్యగారు. లోకల్ బోర్డులవారు అందరను తెప్పించుకొనునట్లు అనుజ్ఞ పొందబడినది. సం॥ర చందా రు. 3-0-0 లు.

లోకలుబోర్డుకార్యాలయము, కపిశేష్వరపురం. (తూర్పు గోదావరిజిల్లా.)

జీడిమామిడి తోటలు వేయు పద్ధతి

(డాక్టరు బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారు, యన్ డి. డి. డిటి.)

జీడిమామిడితోటలు సముద్ర పార్శ్వములందలి ఇసుక నేలలయందును ఇసుకకలిసిన ఎర్రచేవడి నల్లచేవడి పచ్చచేవడినేలలయందును (అనగా గరపనేలను) విస్తారముగా అభివృద్ధితో పెరుగుచుండును. నేలలయందు ఇసుకపొర యెక్కువగా నన్న పండ్లు గింజఎక్కువ పెద్దవిగా అగుచుండును. చిక్కని జిగటనేలలయందు రాతి నేలలయందు ఈ చెట్లు అభివృద్ధి జెందజాలవు. సకృతుగానైనను, పండ్లు గింజలు చాలా చిన్నవిగానుండును. రసము చాలాతక్కువగానుండును. కాయ గట్టిగాను వగరుగాను ఉండును. ఇసుక నేలలయందలి కాయ పెద్దదిగాను విస్తారము తియ్యనిరసము గలదిగాను వేసవియందు కంఠము నందలి ఏవిధమయిన నునగాని బాధగాని లేకను మనోహరముగాను తృప్తిపించునదిగాను వుండును. జీడిమామిడితోటలువేయు ప్రదేశములు బహుస్వల్ప ఖరీదులో దొరుకును. ఎకరమునకు పది లేక పదిహేను చెట్లకన్న ఎక్కువ లేకుండా వేసిన బాగా విస్తరించి పూర్ణమైన ఫలముల నీయగలవు. ఈ తోటలకు శ్రమ యజమాని కక్కర లేకయే పాతిన మూడవయేటనే ఇన్నూరెన్ను పాలనీవలె స్థిరమైన ఆదాయము లభింపగలదు. తొలకరికాలములో మొదటి వానలకు దుక్కి మెత్తగాదున్ని గింజ నాటిన 20, 25 రోజులలో మొక్కలు వెలువరించుకొని వచ్చును. ఈ మొక్కలను పశువులు తొక్కకుండగను తినకుండగను ఒకసంవత్సరము కాపాడిన మొక్కదానంతటనదియే పెరిగిపోవును. మొక్కలు పెరిగి విస్తరించు మూడేండ్లకాలములో నాలుకీ ఒకటికీ

రెండు సారులు దుక్కిదున్ని ఇసుక నేలలయందు వేరుసెనగగాని మరి యేన్నెన్నైనగాని వేసుకొనవచ్చును. జిగటగల గరపనేలయందు వేరు సెనగతోనాటు ఉలవ జొన్న మొదలగుపైరులు సముతము రయితు వేసుకొనవచ్చును. ఇసుక నేలలయందు మొక్కపెరిగి విస్తరించినతరువాత దుక్కి అవుసరములేకయే ఫలించుచుండును. జిగట గరపనేలలయందు రెండేండ్లకొకసారి దుక్కిదున్ని నను తోటబాగా ఫలించుచుండును. ప్రతినెలనాళ్ల రము తప్పకవచ్చు ఆదాయముగా మానవజీవితములో నేర్పడుచున్నది. చెట్టుడి కష్టము తక్కువతో ఫల మధికముగా నొండగలుగుచున్నది. యజమానితోనాటు పప్పుచేయించుటలో అనేక మంది గ్రామ పెదకూలీలకు జీవనోపాధియు గలుగుచున్నది. ప్రకృతిమాత ఎంత దయగలిగినదో కనుగొనుడు. ప్రకృతిలో సమృద్ధియేగాని లుబ్ధత్వము దరిద్రత్వము కానరాదు. ఒక్కొక్క చెట్టునకు బాగాపెరిగినయెడల బస్తా గింజలు తక్కువ కాకుండా యుండును. ఎనిమిదియెకరమాల నేలలో తోటవేసుకొనిన నాలుకు అయిదు వందల రూపాయల ఆదాయము రాగల ఆస్తీగా నేర్పడుచున్నది. పనికిరాని ప్రదేశములలో జీడిమామిడి తోటలువేసిన వరిపంట చెరుకుతోటల భూములతో సమానమైన ఖరీదుగలభూములుగా తేలుచున్నది. రైతుకు వరిపంట చెరుకుతోటలలో కష్టపడవలసినంత అవసరమక్కరలేకయే మొదటి రెండుసంవత్సరముల జాగ్రత్తవలననే యావత్తు జీవితకాలములోను స్థిరమైన ఆదాను గణింపవచ్చును.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	శల	శల
	ఇతరులకు	చందాదారులకు
క్షయము	0 12 0	0 8 0
శుక్లస్వప్నము	0 12 0	0 8 0
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

ఋషిభవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలవ్రతము	0 2 0	0 1 0
ఆదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0
సహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	శల	శల
	ఇతరులకు	చందాదారులకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వైదుర్యముల సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి.	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
	చందాదారులకు	3 0 0

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు బెజవాడ

ఈపరిషత్తు ప్రకృతి వైదుర్యమును తరిఫీయింపుచేసి ఖిదుల నొసంగును. ప్రతి సంవత్సరమును శిక్షా శిబిరముల నేర్పరచి అందు విద్యార్థులకు పరీక్షల నేర్పరచి చికిత్సాపద్ధతుల అనుభవమును ప్రత్యక్షముగ (Practical Training) నేర్పింపజేయును.

విద్యార్థులకు విద్య, ఆహారము ఉచితము. 11 నెలలు ఇంటివద్ద చదివికొని, 1 నెల ప్రత్యక్ష శిక్షణ నొందవలెను. పూర్తి వివరములకు:—ప్రకృతి ఆఫీసుకు వ్రాయుడు.

ప్రకృతి చికిత్సా పరికరములు

ఆదిత్య షేటిక, వర్ణకేంద్రీకరోపకరణము, తొట్టిన్నానపు తొట్టు, ధర్మామీటర్లు, యెనిమాడర్మాలు, గ్రాహము రొట్టె పెట్టెలు, రంగు అద్దములు, నీసాలు, నెల్లొఫోను (రంగు) కౌగితములు, స్పాంజి మొదలగు ప్రకృతి చికిత్సకు వలయు పరికరము లన్నియును మావద్ద దొరకును.

అడ్రెసు—ప్రకృతి స్టోర్సు,
ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

SUREST WAY TO

HEALTH, HAPPINESS

Physical,
Mental,
Spiritual.

READ

INDIAN NATUROPATH

AN English Monthly expounding the philosophy of Naturism and several systems of Nature Cure.

Annual Subscription Rs. 1-8-0

For full particulars apply to:—

Manager, INDIAN NATUROPATH,
BEZWADA.

అడ్రెసు—మేనేజరు ప్రకృతి బెజవాడ.

ప్రకటన

చౌ టీ వేచ్యము

అనేక భారత చరిత్రకారులు అందుచేయుచున్న విధమున
ఇందువలన అనేక ప్రకటనలు, ప్రకటనలు, ప్రకటనలు, ప్రకటనలు
అందువలన ప్రకటనలు, ప్రకటనలు, ప్రకటనలు, ప్రకటనలు
ప్రకటనలు, ప్రకటనలు, ప్రకటనలు, ప్రకటనలు

ప్రకటనలు, ప్రకటనలు, ప్రకటనలు, ప్రకటనలు
ప్రకటనలు, ప్రకటనలు, ప్రకటనలు, ప్రకటనలు

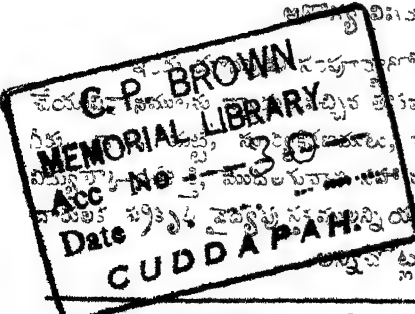
మొదటి ప్రకటన

ప్రకటనలు, ప్రకటనలు, ప్రకటనలు, ప్రకటనలు
ప్రకటనలు, ప్రకటనలు, ప్రకటనలు, ప్రకటనలు

ప్రకటనలు, ప్రకటనలు, ప్రకటనలు, ప్రకటనలు
ప్రకటనలు, ప్రకటనలు, ప్రకటనలు, ప్రకటనలు
ప్రకటనలు, ప్రకటనలు, ప్రకటనలు, ప్రకటనలు
ప్రకటనలు, ప్రకటనలు, ప్రకటనలు, ప్రకటనలు

ప్రకటనలు, ప్రకటనలు, ప్రకటనలు, ప్రకటనలు
ప్రకటనలు, ప్రకటనలు, ప్రకటనలు, ప్రకటనలు

ప్రకృతి



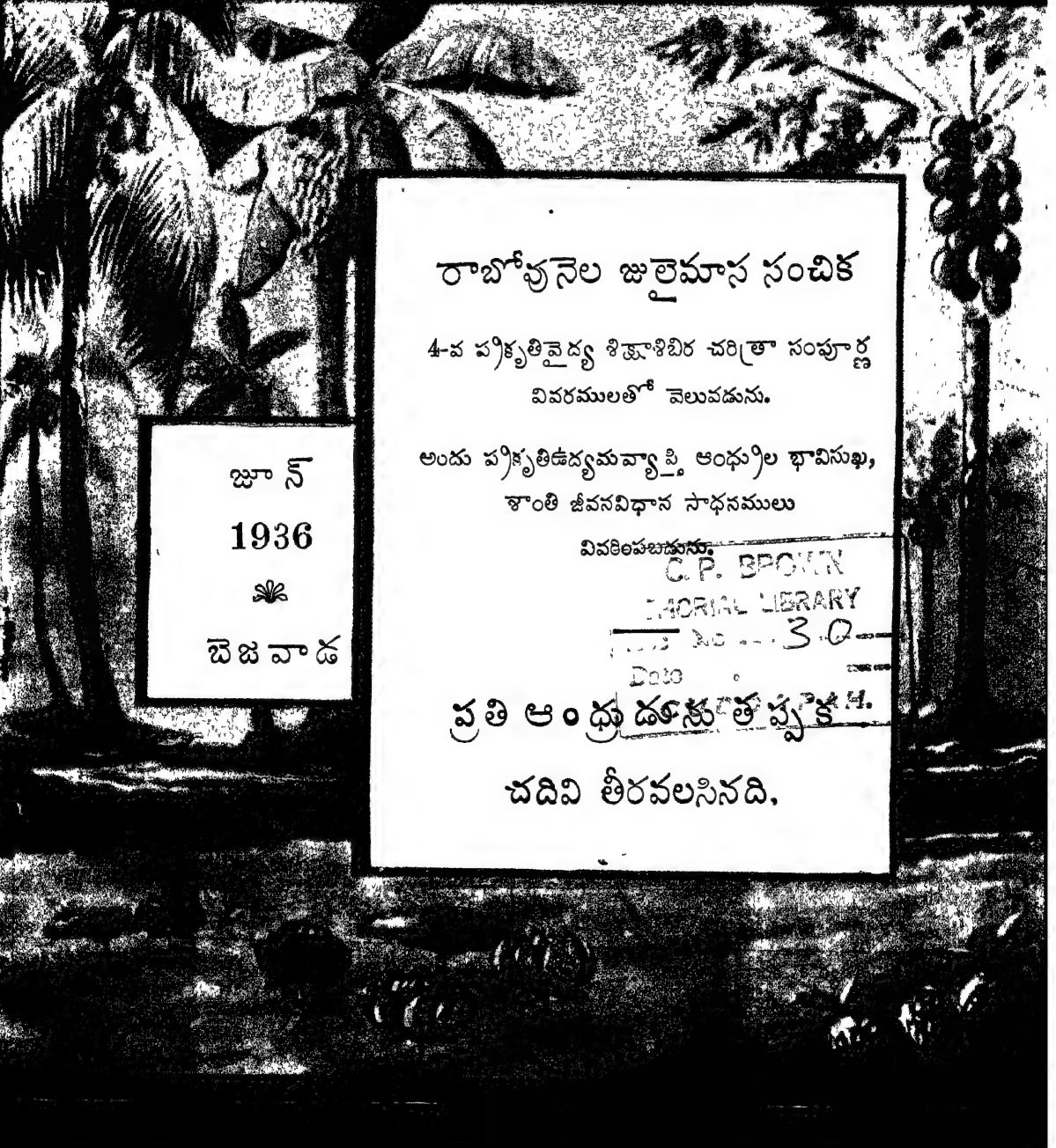
వివరములు :- మనోజు, ప్రకృతికార్యాలయము, బెజవాడ.



ప్రకృతి



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక



రాబోవునెల జులైమాస సంచిక

4-వ ప్రకృతివైద్య శిక్షాశిబిర చరిత్రా సంపూర్ణ
వివరములతో వెలువడును.

అందు ప్రకృతివైద్యమవ్యాప్తి ఆంధ్రుల భావినుఖ,
శాంతి జీవనవిధాన సాధనములు

వివరింపబడును.

C. P. BROWN

LIBRARY

NO. 30

Date

ప్రతి ఆంధ్రుడూ సుతస్సక.

చదివి తీరవలసినది.

జూన్

1936



బెజవాడ

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు					
	జల	జల		జల	జల
	ఇతరులకు	చందాదారుకు		ఇతరులకు	చందాదారుకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0	మహారోగము	0 8 0	0 6 0
ప్రాథమికభాకరం	2 0 0	1 8 0	పొగచుట్టు - ముక్కుసాడు	0 4 0	0 3 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0	కలుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0	జ్వరవైద్య మొకయూహాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0	టీకాలననేమి? డాక్టర్లభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0	అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0	తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
			తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0
జలచికిత్సాగ్రంథములు			ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు		
తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0	స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0	ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
నైషీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0	ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు		
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0	3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0	శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0	ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
ఉషాపానము	0 6 0	0 4 0			
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0			
జష్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0			
ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు			వివిధచికిత్సాగ్రంథములు		
నిర్విచారభావికీవనము			దీప్తరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
(కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0	ప్రాకృత చికిత్సార్ణవములు		
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0	1 భాగము	1 8 0	1 0 0
డిటా 2 భాగము	0 4 0	0 3 0	2 భాగము	1 4 0	0 15 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0	3 భాగము	1 8 0	1 0 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0	4 భాగము	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0	5 భాగము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0	6 భాగము	0 6 0	0 4 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0	7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఆహారసమ్మేళనలపు గోల	0 2 0	0 1 0	ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0	జష్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ఊరచికిత్స	0 4 0	0 3 0	ధాన్యచికిత్స	0 8 0	0 6 0
ఆపక్వశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0	జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
దురభ్యాసఖండనములు			యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
జీవహింస	0 4 0	0 3 0	సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0	రక్తిప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
			స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
			వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

ప్రకృతి

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౮

జూన్ 1936

సంచిక 6

విషయసూచిక



ఆరోగ్యగోష్ఠి	...	162	అందము	...	179
పాలతల్లి	...	165	దేహవ్యాయామపాఠములు	...	180
అందాన్ని పొందవచ్చునంటే			ప్రశ్నోత్తరములు	...	183
నమ్మతారా	...	168	సుఖప్రసవోపాయము	...	185
ప్రకృతి గృహవైద్యము	...	170	సూర్యరశ్మి	...	188
నేత్రవ్యాధి - ఉపవాసము	...	176	నా తొట్టిస్నానముల అనుభవము	...	191



క్రిందటి నెల 4 వ ప్రకృతిశిక్షా శిబిరము మే 1 వ తేదీనుండి తుదవరకును జయప్రదముగా జరిగినది. అందులకు నిర్వాహకులను మిక్కిలి అభినందించుచున్నారము. శిబిర వృత్తాంతములు మరుసటి నెల సంచికలో వివరముగ ప్రకటింపబడును. శిబిరమునందు రోగములు కుదుర్చుకొనిన వారు, వారి రోగనివారణ వృత్తాంతములను, శిబిరమునందు మాతో నెలదినములు గడపినవారు వారి అనుభవములను, అభిప్రాయములను క్లుప్తముగ వ్రాసి మాకు వచ్చే నెల సంచికలో పంపిన ప్రకటింప ప్రయత్నించెదము. జులై నెల సంచిక 'శిబిరసంచిక'గా ప్రచురించెదమని తెలుపుటకు సంతసించుచున్నారము. శిబిరవృత్తాంతములను, రోగనివారణ వృత్తాంతములను బాగుగా తెలిసి కొనగోరువారు జులై నెల సంచిక తప్పక చదివి తాముకూడ మరుసటి సంవత్సర శిబిరమునకు వచ్చి ప్రకృతి యుద్యమమునకు చేయూత నిచ్చెదరుగాత.



సంపాదకుడు

సోడా

సారాయి, కల్లు తాగిన అపాయము సంభవించునని అనేకులకు తెలియును. కాఫీ, టీలు త్రాగుటవలన దేహారోగ్యము చెడునని కొంతమందికే తెలియును. తెలిసిన కొలదిమందిలోను కాఫీ మానజాలని మనోదార్బల్యముగల దీనులు కొందరున్నారు వారుదానికి దాసులైయుండుట వలన మానజాలక ఏమిచేయుటకును తోచక దుఃఖించుచున్నారు.

కాని సోడా లెమనెడ్ మొదలగు కర్బోద్వియష్టజనిత మను పేరుగల గాలితో చేరిన నీటిని త్రాగుటవలన దేహమునకు చెరుపుచేయ వని చాలమంది నమ్మకము. అదిగాక జీర్ణశక్తి భాగు పడుననియును అనేకులకు నమ్మకముగలదు. వైద్యులలో నయితము సోడా అపకారము చేయుననుమాట నమ్మువారులేరు.

కాని నిజమునకు సోడా, లెమనెడు మొదలగు పానీయములు జీర్ణశక్తిని పాడుచేయును. ఎట్లు? ఎందువలన? అను ప్రశ్నలకు జవాబు చెప్పదలచియే యీగ్రంథమును కడలించితిమి.

జీర్ణకోశములోనికి సాధారణపరిస్థితులం దెల్ల ఆహారమును నీరుమాత్రము ప్రవేశించును; గాలి చేరదు. జీర్ణకోశములోనికి చాలకొద్దిగా గాలియును చేరునుగాని అది బయటగాలియే. అందు ప్రాణవాయువు, నవాసారవాయువు, అంగార

వాయువు, యుక్తమైన భాగములలో చేరియుండును. అందువలన జీర్ణకోశమునం దెట్టి యుద్రేకమును గలుగదు. సోడావంటి పానీయములందు అంగారవాయువు (Carbonic acid gas) చేరియుండును. అది జీర్ణకోశమునకు అవసరమైనదికాదు. మనము కూరగాయలవంటి త్రూరస్వభావముగల పదార్థముల తిందుము. మనము అన్నము తినునప్పుడు త్రూరస్వభావముగల లాలాజలము అనగా నోటిలోనినీరు అందు చేరును. వీనిపైన జీర్ణకోశమునందలిజాతరసము (Gastric Juice) పనిచేయును. ఆ పదార్థము జీర్ణమగును. ఇదినిత్యమును జరుగుపని. ఇందువలన జీర్ణకోశమునందు తీవ్రమగు ఉద్రేకము గలుగదు. కాని సోడాత్రాగినప్పుడు జీర్ణకోశమునందు ప్రళయము పుట్టును. అప్పుడు జీర్ణరసముగూడ ప్రళయముగనే ఊరును. అందువలన జీర్ణకోశమునందును ప్రేగులయందును నుండు ఆహారము క్రిందికి గెంటివేయబడును. ఆగెంటివేయబడిన ఆహారము లందలి సారములు దేహములోనికి నింకవు. అంతయును మలమే

యగును. కాని యీ క్రియవలన జీర్ణ రోశము అలసిపోవును. ఇట్లు దినదినమును చేయుచుండు మేని అది తిన్నగా పనిచేయ లేక ఊరకొనును దానితో అగ్నిమాంద్యము, పాండువు మొదలగు వ్యాధులు గలుగును. ఇది యెవరినీ భయపెట్టుటకు వ్రాయుటలేదు. శాస్త్రీయమగు వివేచనజ్ఞానము కలవారి కందఱకును ఇది బాగుగనే తెలియును.

నీటిని మురికి లేకుండు నట్లు బట్టి వట్టెదరు (Distillation) కాని దానియందు తిరిగి అంగారవాయువును కలిపెదరు. ఇట్లు కలుపుట అను పని మొదట మందువైద్యులతలలోనే పుట్టి యుండవచ్చును. వారికి తాత్కాలిక ఫలమే గదా కావలసినది!

గుంటూరు, నర్సారావు పేటలయందు సయితము ఒకమూడు పైసలు వెచ్చించిన 8, 10 గ్లాసుల మంచి చల్లని నీటిని సంపాదించవచ్చును అది చలువ గలిగించును. రక్తము శుద్ధిచేయును. నోటికి రుచిగానుండును. సోడా త్రాగిన నోటికా అవి రుచిగానుండవు. ఆరోగ్యమా చెడును. పైగా 6 పైసలకు గాని ఒకగ్లాసుడు సోడారాదు. దీనికై పండితులు, పామరులు, నిరుపేదలు, శ్రీమంతులు, పిన్నలు, పెద్దలు, రోగులు, వస్త్రాదులు - వీరు వారననేల ఇంటిలో మడికట్టుకొననిదే భోజనము, చివరకు మంచినీరైన, ముట్టని నైష్టికుడు మొదలు కడజాతివాని వరకు ధనమునేల వెచ్చించుచున్నారో మానవుని ఊహకు అందకున్నది.

ఇది నవనాగరికతయను విషవృక్షమున మిగల పండిన విషఫలమని నాయూహ. ఏలనన కాఫీ త్రాగరాదని తెలిసిన విజ్ఞాననిధికైనను సోడా మేలుచేయుననుమృదకముపోలేదు. అదివైద్యులు

రోగులకు విధించుచున్నారు. వైద్యులు కాఫీని చివరకు సారాయిని గూడ రోగులకు విధింతురు. వారిమాట నట్లుంచినను కాఫీకన్నను సోడాకు చాల గౌరవస్థానముగలదు అది మన యింటికి కాదు, బజారులోనికైనను రాదగనిది. ఇది మన ప్రజలకు ఎప్పుడు తెలియునో గదా !

శ్రీ॥ శే॥ పి. వెంకటదాసుగారు

ప్రజామిత్రలో నిట్లున్నది:—

గడచిన 10 వ తేదీ ఆదివారము ఉదయము 4-20 నిమిషములకు ఒందరు పురప్రముఖులును, మదరాసు వేలు పిళ్ళైర్నస్థాపనాచార్యులు నగు పి. వి. దాసుగారు మదరాసులో స్టూడియో యెదురుగ నున్న యింటిలో మరణించినారు. నలుబదియవత్సరములనడివయస్సు, ముక్కులో కురుపులేచి సెప్టిక్ పాయిజను యేర్పడి పదిదినములు బాధపడినారు. బంధుమిత్రులు బాగునని ఆశించినారు. డాక్టరు గురుస్వామి మొదలియారుతోగలసి 5 గురు డాక్టర్లు రేయింబవళ్లు చికిత్సజేసినారు. కాని, ఏమిలాభము? ఆతని జీవిత నాటకరంగమునకు భరతవాక్యము పాడబడినది.

సంపాదకీయంలో యిట్లు వ్రాశియున్నది:—

“గొప్ప నిర్మాణశక్తిగల వ్యక్తి, ఒక్కతృటిలో సంవత్సరముల కొద్ది రాబోయే ఫలితాలను, భవిష్యత్తును తెలిసికోగల దివ్యజ్ఞాని. (స్వవిషయములో తప్ప!) కార్యసాధనమే ప్రధానాశయంగా నెంచుకొని నిద్రాహారములు సయితము మరచి కార్యరంగంలో కదనుత్రొక్కి కార్యవాది.”

ఫలితమేమైనది? తనకార్యదక్షతయొక్క ఫలితములను చూచుకొనేందుకు ఆయువులేక పోయినది. తాను సంపాదించిన ధనరాశిని తినటానికి కాదు గదా, చూచుకునేందుకుకూడా ఆయువు లేక పోయినది. భరతదేశములో నెందరో కార్యదక్షులు ఫలకాలములో అదృశ్యులైనారు.

వారి అనుచరులు, యుద్ధరంగమున నడుపువారు లేక హతాశులై నారు. ఇదిసామాన్యదురదృష్టము గాదు. దేశనాశనానికి ఇది ఒక హేతువు. దీనికంతకు హేతువేమి? దక్షులై నవారు తమ ఆరోగ్యమును శ్రద్ధచేయరు. దానిఫలము? అ కాల మృత్యువు.

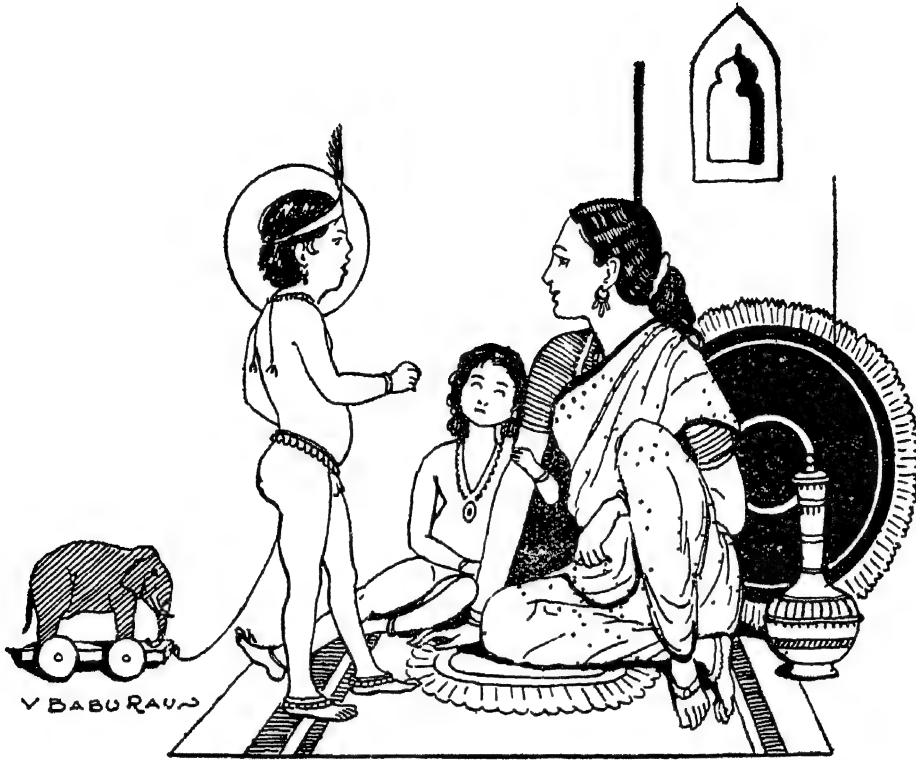
దాసుగారికి 10 సంవత్సరములక్రితమే అతిమూత్ర వ్యాధి కలిగెను. దానిని వారు లెక్కింపక మితము తప్పిన దైహికమానసికపరిశ్రమ చేసిరి. ఆరోగ్యనియమములను ఉల్లంఘించిరి. నిషేధ మాలను పాటించలేదు. ఒక్క కాఫీదురలవాటే వారి ప్రాణములు తీయగలిగినంత గలదని వారి మిత్రులు చెప్పిరి. దాసుగారు చిరకాలము జీవించి యుండిన తెలుగు దేశమునకు వారు చాలనేవ చేయగలిగియుండెడివారు. వారు అకాలమున మరణించుట మనకు చాలనష్టము. వారి కుటుంబమునకు గలిగిన నష్టమునకు మితములేదు. వారికి ప్రేమాన్నదములైన ఉద్యమములకు వారిచావు గొంతుకోత. యువకులును, దక్షులును అగు ఆంధ్రులు వీరిచావువలన ఒక గుణపాఠము నేర్చుకొని బాగుపడవలెను. అది యేమనిన ఆరోగ్యమును చూచుకొననిదే యింకొకపని చూడవద్దు. వారి కుటుంబమునకు మాసానుభూతి.

వారి ఆత్మశాంతికి భగవత్ ప్రార్థన.

తెనుగు దేశమున ప్రకృతిచికిత్సాలయములు.

గుంటూరుజిల్లా రేపల్లెతాలూకా మోర్ట్రోటలో యోగిరాఘవేంద్రగారిచే ఒక ప్రకృతిచికిత్సాల

యము; బెజవాడ దగ్గర పడమటలంకలో సీతారామావధూతగారిచే సాధనాశ్రమ ప్రకృతి చికిత్సాలయము; చిత్తూరుజిల్లాలో చినతిప్ప సముద్రము (దీనినే మదనపల్లిరోడ్డు స్టేషనంటారు) లో వి నంజుండశాస్త్రిగారిచే ఒక ప్రకృతి చికిత్సాలయము; మైసూరు సంస్థానము బొంగు పేటలో అక్కరల్లీ సాహెబుగారి పర్యవేక్షణమున ఒక ప్రకృతిచికిత్సాలయము; కోలారుజిల్లా ముల్ బాగల్ తాలూకా, ముదియానూరు అగ్రహారమున యం. యశ్. హనుయ్యగారిచే శ్రీరామ ఆరోగ్య ఆశ్రమము; బాపట్లతాలూకా మర్రిపూడిలో వేగిరాజు క్రిష్ణరాజుగారిచే ఒక ప్రకృతిచికిత్సాలయమును నడుపబడు చున్నవి. ఇవి సమర్థముగా నవీనచికిత్సావిజ్ఞాన మంతయు తెలిసిన వారిచే నడుపబడుచున్నవని సర్టిఫై చేయ జాలము. వీనియం దన్నిటి యందును, మందునై ద్యులవలన వదలి వేయబడిన రోగులు, తమ రోగనివృత్తిని పొందుచున్నారు. వీని యన్నిటి యందును చికిత్సకులు ఇతోధికమగు సామర్థ్యమును చూపుట అవసరమని మాపర్యటనములందు గుర్తించితిమి. వీని నన్నిటి ఒక సంస్థయొక్క యాజమాన్యమున నడుపుట అవసరము. ఆ సంస్థయందు ఇప్పటికి తెలుగు దేశములో దక్షులుగా నున్న ప్రకృతి వైద్యులెల్లరును సభ్యులుగా నుండవలయు నని అనేకులు కోరుచున్నారు. ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు వారు ఆ పనిని నిర్వహించెదరు. ఆ యా చికిత్సాలయాధిపతులు ఆసంఘములో సభ్యులుగా చేరిన మంచి దని మా సలహా.



పాల తల్లి

సంపాదకుడు.

నేను చాలామంది పెద్దవాండ్రను అడిగిచూచి నాను. పూర్వకాలములో తల్లులవద్ద పిల్లలకు సరిపోయిన పాలు ఉండేడివి. ఎవరివద్దనైన పాలు తక్కువఅయితే పాలు ఎక్కువగానుండే తల్లి పాలులేనిబిడ్డకు పాలిచ్చి పుణ్యము సంపాదించుకొనుచుండెను. భాగ్యవంతులు దాదులను పెట్టుకొనువారు. పాలు భాగ్యవంతుల ఇండ్లలోనే కొంచెము తరుగువడేవి. పేదతల్లుల కెప్పుడును పాలు తక్కువఉండేవికావు. దానికి ఒకటే కారణము. వారి దేహములు కొవ్వు పట్టేడివికావు. కావలసినంత కూరకాయ తినెడి వారు. వంటికి సరిపోయిన పని యుండెడిది. ఎండలో తిరిగి పనిచేసుకుంటేనేకాని పని జరుగని పరిస్థితి. అందువలన వారు తినిన కొవ్వులంతయు బాగుగా కరిగి రక్తములోచేరి దేహపాట వమునకు తోడుపడుచుండెను. ఇప్పటివారి

యందువలె వారి ఉదరమునందును పిరుదలయందును చన్నులయందును కొవ్వుపెరిగి కండలు కట్టెడిదికాదు. అందువలన వారు పాలలేమిడి ఎరుగరు. బిడ్డలను పెంచుట వా రొకవిద్యగా భావింపలేదు. అది వారికి ఆటపాటలకన్నను తేలికగా నుండెను. ఈ వ్యానము వ్రాయుచున్నప్పుడే 'పాలులేకున్న స్తనముల సౌప్తవము చెడకుండును కాదా యని యడుగుచున్నారు'. ఇది తప్పుడు అభిప్రాయము. పాలు లేని తల్లులకే ఏటఏటను కానుపులు కలుగుచుండును. దానివలన స్తనసౌప్తవమే గాక దేహ సౌప్తవముకూడ చెడుచుండుటలేదా? పాలులేని తల్లి పాలుకలుగుట కేమి చేయవలెను? అని తెలిసికొన గోరుచుండును. పశువులుపాలు ఇవ్వనియెడల మనము ఏమి చేతుము? పచ్చగడ్డి మేపుదుము. జొన్న, మొక్కజొన్న మొదలగు

ధాన్యముల పై పొట్టుతో తయారు చేసిన కుడితి త్రాగింతుము. బియ్యపు తవుడు నీటిలో కలిపి పట్టుదుము. పాలులేని తల్లులకు కూడ నీ నియమమే చెల్లును. ఆకుకూరలు కాయకూరలు ఎక్కువగా తినవలెను. కాయకూరల మీది చెక్కు చెక్కివేయరాదు. వండినకూరలో నీరు వంచివేయరాదు. కూరలోని నీరు యిగురునట్లు కూర చిముడపెట్టరాదు. ముక్కలతో కలిసి యున్న నీరు అన్నములో చేర్చుకొని తినవలెను. ఆ నీటియందే ఎక్కువ సేందియలవణము లున్నవి. అవి బిడ్డయొక్క దేహమునందలి ఎముకలకు పుష్టినిచ్చును. రక్తమునకు పాటవము కలిగించును. కూరలోని నీటిని వంచివేయు వారు ఎంతబలకరమగు ఆహారమును త్రోసివేయుచు న్నారో దీనిని పట్టి తెలిసికొనవచ్చును. ధాన్యముల మీద తవుడు అరిగదంచి తీసివేయరాదు. ఆ బియ్యమును నీటితో వడుపులుపెట్టి ఆసీరువంచి వేయరాదు వండిన అన్నములోని గంజి వార్చి వేయరాదు. అన్నము చిముడనీయరాదు. మొక్కజొన్న, జొన్న, గోధుమ మొదలగు ధాన్యముల పిండితో రొట్టె కాల్చుకొనువారు గ్రాహము రొట్టెపద్ధతిని కాల్చుకొని తినవలెను. సాధ్యమైనంత వరకు రసముగల పండ్లను తినవలెను. మరబియ్యము, సగ్గుబియ్యము, మైదాపిండి, తెల్లచక్కెర, కాఫీ టీ మొదలగు పానీయములు, గోంగూర పచ్చడి, చింతకాయపచ్చడి, ఆవగాయ మొదలగు నూరుగాయలను మానవలెను. పప్పు నెయ్యి కొద్దిగా వాడుకొనవచ్చును. వేపుడు కూరలు తినరాదు. తడిలేకుండునట్లు నేతిలో వేయించిన పదార్థములు తినటవలన పాలుకలిగించు ద్రవములు రక్తములోనుండి యిగిరిపోవును.

గొలిలోను ఎండలోను బాగుగా తిరిగి పనిచేసుకొనుచుండవలెను. పనిచేసుకొన నవసరములేని

ఐశ్వర్యవంతు లున్నారు. వారు సూర్యనమస్కారముల వంటి వ్యాయామములను చేయవలెను. ఇట్లు చేసినను పాలుకలుగనివారు తమకుగల వ్యాధులను వేర్కొనుచు నీ వత్రికాధిపతిక వ్రాసినయెడల సలహా నిచ్చుటకు సిద్ధముగా నున్నాడు.

పాలుయిచ్చు తల్లులు ఈ క్రింది విషయములను జ్ఞాపకమునం దుంచుకొనవలెను. కోపము, భయము, దుఃఖము మొదలగు వానివలన పాలగుణము చెడును. అందువలన పాలతల్లి కోపాదులను తనదరికి రాకుండునట్లు చూచుకొనవలెను. ఎల్లప్పుడు ఓరిమితోను నేర్పుతోను కోపము మొదలగు వానిని పోగొట్టుకొన వలెను. కోపముగా నున్నపుడు బిడ్డలకు పా లీయరాదు. కోపమంతయు తగ్గిన తరువాత నెమ్మదిగా కూర్చుండి పా లీయవలెను. బిడ్డకు దినమునకు ఎన్నిసార్లు పా లీయవలెనో ముందుగా నిర్ణయించుకొని నియమితకాలమునందే బిడ్డకు పాలీయవలెను. మొదట మొదట దినమునకు రి తూర్లు పాలీయవలసియుండును. అప్పుడు నిద్రాకాలములో పాలీయరాదు. మిగతాకాలములో రెండేసి గంటలకు ఒకతూరి పా లీయవలెను. తరువాత దినమునకు 6 తూర్లు పాలీయవలెను. అప్పుడు ప్రతిమూడుగంటలకు పాలీయవచ్చును. ఇంకనుకొంచెము బిడ్డ ఎదిగినతరువాత దినమునకు నాలుగుసార్లుయిచ్చినచాలును. బిడ్డఅన్నము తిన నారంభించినప్పటినుండి పాలు చాలాతగ్గించి ఈయ వచ్చును.

బిడ్డకు ఎట్టి అస్వస్థత కలిగినను వెంటనే పాలు యిచ్చుట మానవలెను. జబ్బు నయమగువరకును బిడ్డకు పాలిచ్చుటవలన రోగము మరింత ఎక్కువగును. పాలు మానినందువలన బలము తగ్గదు

నరికదా రోగము తొందరగా నయ మగును. ఈ సంగతి తెలియని తల్లులు అనేకులు తమ బిడ్డల చావును తమ చేతులారా తెచ్చిపెట్టుకొను చున్నారు. ఈసంగతి ఏదోపుస్తకములు చూచి వ్రాసిన సంగతికాదు. నాకు ఆరుగురు బిడ్డలు కలరు. నాబంధువర్గము లోనే పాతక ముప్పది మంది బిడ్డలతల్లులతో నాకు పరిచయముకలదు. వీరుగాక నేను చికిత్సచేసినబిడ్డలు కొన్నివందల మందియుందురు. బిడ్డకురోగము వచ్చినతర్వాత రోగము నయమగువరకును పాలుఈయకుండిన

నూటికి తొంబదిమందికి వేరేచికిత్స లేకుండగనే రోగనివారణ మగును. నూటికి పది మందికి మాత్రమే చికిత్సచేయవలసి యుండును బిడ్డకు ఉపవాస కాలమున నోరు ఎండ కుండుటకును దేహమందలిమాలిన్యములు పలుచబడి వెడలి పోవుటకును త్రాగినంత మంచి నీరు పట్ట వచ్చును. బిడ్డలకు అజీర్ణమువలననే జలుబు చేయును. నీరుత్రాగిన జలుబుచేయదు.

వచ్చేసంచికలో పాలుపడని తల్లులు తమబిడ్డలకు ఎట్టిపోతపాలు పోయవలెనో నివరించెదము.

(178 వ పేజీ తరువాయి)

పత్రికారచనకు కావలసినపని చేయగలుగు చున్నాను. ఈ అనుభవమువలన ఒక మంచి పాఠము నేర్చుకొంటిని. సర్వమునకు ప్రధాన మయిన ఈ నేత్రేంద్రియమును జాగ్రత్తగా వాడుకొనక పోయినయెడల, చాలాదుర్భరస్థితికి వచ్చెదముగదా!

అచ్చు ఆఫీసునుంచి బయటకు రాకమునుపే, నాపుస్తకము (స్త్రీ పురుష సంబంధమునుగూర్చి వ్రాసినది), అయిదువేలుఖర్చుఅయినవి వెంటనే రెండవకూర్పునకు ఇరువదిఅయిదువేలు ఆర్డరు ఇచ్చినాను. ఈ పుస్తకముకాక, నేను వ్రాసిన

ఇతర పుస్తకములుకూడ, చురుకుగా ఖర్చుఅగు టచే నాకు చాలాలాభము వచ్చినది నాపత్రి కలో ఇతరుల పుస్తకముల ప్రచురణకొఱకు కొంతస్థలము అమ్ముచుంటిని. కాని దానికంటె నాపుస్తకముల అమ్మకమే నాకు లాభకారిగా తోచినది.

నా ఆఫీసుపని హెచ్చినది. ఆఫీసు విశాలమైన గదులుగలిగిన మరియొకచోటికి మార్చినాను. నలువదిమొదలు ఏబదివరకు గుమాస్తాలు పని చేయుచుండిరి. దీనినిబట్టి గ్రంథ ప్రచురణ, పత్రికాప్రచురణ ఎంత వృద్ధిఅయినదో పాఠ కులు గ్రహింతురుగాక.

లోకలుబోర్డు — (మానవత్రిక)

ఇందు లోకలుబోర్డు తీర్పులు, హక్కులు అన్నియును ప్రకటింపబడును. సంపాదకులు చాగంటి శేషయ్యగారు లోకలోబోర్డులవారు అందరును తెప్పించుకొనునట్లు అనుజ్ఞ పొందబడినది. సం॥ర చందా రు. 3-0-0 లు.

లోకలుబోర్డుకార్యాలయము, కపిలేశ్వరపురం (తూర్పు గోదావరిజిల్లా.)

అందాన్ని పొందవచ్చునంటే నముతారా?

అసలు అందమంటే యేమిటో “యూనెల సందేశము” 179 వ పేజీలో చూడండి.

అందాన్ని పొందవచ్చునంటే చాలామంది నమ్మరు. అందము జన్మతో రావలసినదేగాని మనప్రయత్నంవల్ల దానిని పొందగలమని చాలామందికి తెలియకపోవడమే కాకుండా, అట్లా చెప్పుతే చాలామంది నమ్మరు. కాన యీ క్రింద విధముగా చేస్తే తప్పకుండా అందాన్ని సంపాదించుకోవచ్చు. అందంగా ఉన్నవారు వారి అందాన్ని అభివృద్ధిపరుచుకోవచ్చు.

మొట్టమొదట ముఖ్యమైంది ఆహారము. అందము సంపాదించుకోటానికి ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారము తీసికోవాలి. ఆరోగ్యము ఉంటేగాని అందము ఉండదు. ఆరోగ్యముఉంటేమంచిరక్తము దేహములో ప్రవహిస్తుంది. దేహంలో ఉన్న మాలిన్యాలన్నీ తొలగింపబడతాయి. దేహ యంత్రము చక్కగా పనిచేస్తుంది. ముఖంలో కళకాంతులేర్పడుతాయి. దేహకాంతి చక్కగా యేర్పడుతుంది.

ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారం అంటే యేమిటి? కా య గూ ర లు: దోస, పుచ్చ, బీర, పొట్ల, ఆనప మొదలైనవి.

ఆ కు కూ ర లు: తోటకూర, బచ్చలి, పుదీనా మొదలైనవి.

ప ళ్లు : నారింజ, బత్తాయి, కమలా, యాపిలు, అంజూర, బొప్పాయి, మొదలైనవి.

ఇవీ, యింకాకొన్ని - ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారములు. కాబట్టి యిట్టి ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారము తీసికొనిరక్తపారిశుధ్యాన్ని యేర్పరుచుకోవాలి. తరువాత అందాన్ని అభివృద్ధిపరచుకోటానికి యింకో ముఖ్యసాధన వ్యాయామము. వ్యాయామాభ్యాసముచేతకూడ రక్తప్రసారము చక్క

ఁడి, దేహవయవానురూప్య మేర్పడి ఆరోగ్యము అభివృద్ధి అవుతుంది. దేహములో యే అవయవము యెంతలావుగా ఉండాలో, చేతులెంతబలంగాను, దృఢంగాను ఉండాలో భుజాలెంత బిగుతుగాను, బలుపుగాను ఉండాలో, నడుము యెంతవంపుగాను, సన్నంగానుఉండాలో, మెడయెంత దిట్టంగా యేర్పడాలో, తొడలు యెంతలావుగాను, యెంత పుష్టివంతంగాను ఉండాలో అంత దిట్టంగాను, బలంగాను, సన్నంగాను వ్యాయామం చేస్తే అవి యేర్పడుతాయి. అపుడు అవయవానురూప్యము యేర్పడుతుంది. దానితో బాటు ఆరోగ్యం, ముఖంలో కళ అభివృద్ధి అవుతాయి.

ఇంకోవిషయం యేమిటంటే : అందాన్ని అభివృద్ధిపరచుకోటానికి మర్దన, (Massage). ప్రతిరోజూ స్నానం చేసేటప్పుడు సఖిశిఖి పర్యంతం కొబ్బరినూనె దేహమునకు రాసికొని యింకునటుల రుద్దుట. ప్రతిభాగమును ప్రత్యేక శ్రద్ధ దీసికొని రుద్దవలెను. దీనివలన కూడ రక్తప్రవాహము దేహమునందు ప్రతిభాగమునకు చక్కగ గలిగి, మాలిన్యములు తోసివేయబడ్డాయి అదీగాక, దేహంలో యెక్కడైనా అనవసరంగా కొవ్వుపెరుగుతే పోయి అవయవానురూప్యము యేర్పడుతుంది.

దేహకాంతి కూడా యినుమడిస్తుంది అటు తరువాత అందాన్ని సంపాదించుకోటానికి ఆతపస్నానములు యెక్కువ వుపయోగిస్తాయి. ఈ విషయం యీ క్రిందవ్రాసిన సంగతులవల్ల విశదమవుతుంది.

ప్రపంచమునందలి ముఖము మెరుగులు, చూరములు అన్నిటి కన్నను సూర్యకాంతి యం

దును, గాలిలోను దేహమును సౌందర్యతరము గాజేయుశక్తి యున్నది. అందు 1 చర్మమును పట్టువలె మృదువుగా జేయుశక్తి యున్నది. 2 వికారమగుపాండువర్ణమును బోగొట్టి దేహమునకు ఎఱుపుతో గూడిన చామన చాయ నొసంగు శక్తియున్నది. 3 నేత్రములకు దీప్తి నిచ్చునట్టియు, గమనమునకు లాఘవము నిచ్చునట్టియు, ఆకారమునకు స్వాభావికతను, సౌజన్యమును నొసంగు నట్టియు శక్తిగలదు. 4. ముఖమునం దెట్టి కంతులుగాని, మొటిమలు మొదలగునవిగాని లేకుండజేసి ముఖవర్చస్సును శుద్ధముగా జేయుశక్తి గలదు. కేవలము ముఖమునకే సూర్యకాంతి తగులుచుండిన యెడల ముఖము కందిపోయి, రామణీయకముగా నుండక పోవచ్చునుగాని దేహమందంతటను సూర్యకిరణప్రసారము తగిలినయెడల ఆరక్తము దేహమునం దంతటను సమముగా నభిసరించును. కేవలము పాలిపోయినట్లుండుట సౌందర్యముగాదు. మీదుమిక్కిలి ఆ రంగు భయావహమై యుండును. కీ॥ శే॥ డాక్టరు డియో లూయీ యిట్లు వాయించున్నారు:

బలహీనమై శుష్కించిన శిశువులకు సూర్యకాంతి ప్రయోజనకరమైనదని నే ననేక సంవత్సరములుగా నుపదేశించు చున్నాను. దుర్బలులును, పాలిపోయియుండువారును రక్తక్షయమువలన మరణింతురు. సూర్యకాంతియందు నెక్కువ కాలము నీశిశువుల నుంచుటవలన వందలాది శిశువులు రోగమునుండి విముక్తులై ఆరోగ్యమును గాంతురు. దుర్బలులై పాలిపోయి, పిశాచములవలె చూడ ననవ్యముగానుండు శిశువు లనేకులు దినమునకు 2, 3 గంటలు సూర్యకాంతియందుండుటవలన, ఐంద్రజాలము నందువలె మిక్కిలి వడిగా నారోగ్యభాగ్యమును గాంతురు. ప్రపంచమునందు దిగంబరు

లుగా నున్నారని చెప్పబడుజాతులు సర్వాంగ సౌష్ఠవము గలవారై యున్నారు జీవితనియమములను వీ రెఱిగియుందురేని యీ సౌష్ఠవము మరింత అధిక మగును.

ఉడ్ అనువారు అనాగరకజాతులను గురించి, అందును కాఫీర్లను గురించి వ్రాసిన వ్రాతల నిచట నుల్లేఖించుచున్నాను. “అవివాహితలగు యువతులు, యువకులు బాగుగా సౌష్ఠవముగా నున్నప్పుడు ప్రపంచమునం దెచ్చటను జూడని సౌందర్యము వారియందు గాన్పించును. వారి యవయవములకును దుస్తులవలన గలుగు వికారములు కలుగవు. అమెరికాయందును, నమీష దేశములయందును, ఏ అతిబిగ్గువైన దుస్తులవలన అందవికారము మొన్న మొన్నటి వరకు గలుగుచుండెనో అట్టి నాశనకరమగు నలవాటు వారియందు లేదు. ప్రతికండరమును, ప్రతినరమును పరిశ్రమాదుల వలన బాగుగా వాడుక గలిగియుండును. శ్వాసాశయములు పరి శుద్ధమగు వాయువునే పీల్చును. చాకచక్యముతో గూడిన అభ్యాసముల వలన వారి దేహసౌష్ఠవమునకు గారణమగు వర్తులతయును జిగియును గలుగును. ఇట్టి యభ్యాసములేని వారి యం దెట్టి సౌష్ఠవమును గలుగదు. పురాతనమగు శిల్పమునందు కాన్పించనట్టి మానవ ప్రతిమలయొక్క అప్రతిమాన సౌందర్యమును మన మందఱమును మెచ్చుకొందుము. కాని మనము దక్షిణ ఆఫ్రికాకే పోయితిమా, చలువ రాతితో చెక్కబడిన సౌందర్యవంతమగు ‘ప్రతిమలను గాక సచలన సౌందర్యవంతమగు చామన చాయగల సజీవప్రతిమలను జూడగలము.’ అన మానమగు నీ సర్వాంగ సౌష్ఠవమునకు కండరములయొక్క చలనమును, శుద్ధవాయుశ్వాసమునే కారణముగా ఉడ్ గారు ఊహించుచున్నారు.”

—‘సునిశిత జైద్యము’ నుండి.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౧౬ వ పాఠము

సూర్యకిరణచికిత్స

సూర్యకిరణములతో చేయుచికిత్సకు సూర్య కిరణ చికిత్సయని పేరు. ఎండలోతిరుగుట సూర్య కిరణచికిత్సయే. ఎండలో తిరుగుట అలవాటు పడినవారికి దేహసంబంధమైనట్టియు మానసిక సంబంధమైనట్టియు వ్యాధులు రావు. వచ్చినచో త్వరలో కుదురును. మన ఆడువాండుగ్రను బిడ్డలును ఎండలో తిరుగకుండుట వలననే వ్యాధులు గలుగుచున్నవి. పురుషులలో ఐశ్వర్యవంతులును ఉద్యోగస్తులును నెండలో తిరుగరు. ఎండలో తిరిగిననేగాని వారి దేహమునుండి మాలిన్యములు సరిగా వెడలిపోవు. పాండురోగులకును, అజీర్ణరోగులకును, ఎండలోతిరుగుటవల్ల చాల మేలుగలుగును. బిడ్డలకు సూర్యకాంతివల్ల గలుగు మేలు చెప్పటకు సాధ్యముకాదు. అది చాల మేలునుచేయును. ఎండలోతిరుగుట మనము మానినయెడల కలుగువ్యాధులను పేర్కొనుటకు ఇచ్చట చోటుచాలదు. సూర్యకిరణములయందట్టి మహత్తరమైన శక్తి యున్నది.

సూర్యకిరణములయందు దేహమునకు బలము నిచ్చు శక్తియున్నది. దేహమునందలి మాంద్యము నది బోగొట్టును. ఉత్సాహమును గలిగించును. దేహసంబంధమైనట్టియు, మానసిక సంబంధమైనట్టియు, మాలిన్యములను ఇది పటాపంచలు చేయును. అందువలననే వేదమాత “సూర్య ఆత్మజగతః తస్మషశ్చ” అని చెప్పినది. మనపెద్దలు “ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్” అని చెప్పినారు. సూర్యుని శ్రద్ధగా నుపాసించినారు.

అవి నానాటికి మోతై సూర్యభగవానుని ఇంటిలోనుండి యుపాసించుటలోనికి దిగినది.

సూర్యకిరణములయందు వేడిని తగ్గించునట్టియు, అవసరమైనయెడల వేడిమిని పెంచునట్టియు స్వభావ ముండుటవలననే అది వాతరోగులకును, పిత్తరోగులకును, క్లేష్మరోగులకును సమానముగా మేలుచేయును. కనుక నేను ప్రతిరోగియు సాయంకాలపు టెండలో తిరుగవలయు నని శాశించుచుందును. విద్యుచ్ఛక్తితో నేడనేక చోట్ల చికిత్సచేయువారున్నారు. కాని విద్యుచ్ఛక్తి యందలి గమనవేగము (Velocity) మన దేహమునందలి నాడులయందలి గమనవేగమునకు మిగిలి యుండరాదు. తక్కువ పడిన ప్రయోజన ముండదు. ఈ హెచ్చుతగ్గులను లేకుండునట్లు ప్రయోగించుట చాలాకష్టమైన పని. ఆశాస్త్రమునందు ప్రవీణుడైన వాడు ప్రయోగించిననూ పొరపాట్లు కలుగుట కందు సావకాశములు గలవు. అందువలన అదిప్రమాదముతో కూడుకొన్న చికిత్స. అందువలననే జర్మనువైద్యు లనేకులు దీనిని నిఘరముగా విమర్శించి యున్నారు.

సూర్యకిరణ చికిత్స కొద్దిదినములలోనే నేర్పుకొనవచ్చును. ఒక సంవత్సరము గట్టిగా పరిశ్రమ చేసినయెడల సామాన్యమైన తెలివిగలవారందఱును సూర్యకిరణ చికిత్సయందు ప్రావీణ్యమును గడింపవచ్చును. అందువలన విద్యుచ్ఛక్తి కన్న సూర్యకిరణచికిత్స ఎన్నియోమడుగులు

సులభసాధ్య మైనది. దీనికి విద్యుచ్ఛక్తి యందువలె విశేషధనమును పెట్టుబడిపెట్టనక్కర లేదు. సూర్యకిరణములు మనకందరకు చాల సులువుగనే లభించును. చాల సులువుగ లభించుటవలన దీని నెవరును చులకనచేయరాదు. ఏదో చమత్కారముగా నున్నదని విద్యుచ్ఛక్తి సూర్యకిరణచిక్తికన్న గొప్పదని యెవరును భ్రాంతిపడరాదు. ప్రాణావసరమగు గాలి, నీరు మొదలగున వన్నియు మనకు సులభముగనే లభించుచున్నవి. అవి అంత అవసరమగుటవలననే భగవానుడు మనకు వానిని సమృద్ధిగా నిచ్చియున్నాడు.

సూర్య కిరణమునందు ఏడురంగు లున్నవి. ఒక్కొక్క రంగునందు ఒక్కొక్కగుణముగలదు. ఒక్కొక్కరంగు ఒక్కొక్క విధమగు రోగములను నయముచేయును. అనగా దేహమునందు ఒకానొక రంగు లోపించినపుడు ఒకవ్యాధి కలుగును. ఆ లోపించిన రంగును దేహమునకు చేర్చినపుడు ఆరోగ్యము బాగుపడును. రోగము పోవును.

ఎరువు (Red)

ఈరంగు అధికముగా గలవారు చలాకిగాను సన్నగను నుందురు. ఇదే తేజశ్చక్రిముగలవారు, దయార్థిహృదయులు, ప్రేమస్వరూపులు, కాముకులును నైయుందురు. (సత్వరజస్తమోగుణములచే) ఈరంగు అధికముగాగలవారికి నీలివర్ణముచే గుణము గల్గును. ఈరంగు లోపించినవారు వర్తులముగా కండలుపట్టియుందురు. బద్ధకము మొదలగు లక్షణము లుండును. నేత్రములు మాత్రపురీషములు వేలిగోళ్లు తెల్లగా నుండును.

ఈరంగువలన కుదురువ్యాధులు:— వాతసంబంధమైన తరుణవ్యాధులు, వాతజ్వరములు, వాత

సంబంధమగు మలబద్ధకము, సంధి, మందాగ్ని, మూలవ్యాధి, రక్తక్షీణత, పక్షవాతము, చేతులు కాళ్లుచల్లబడుట, వాతపునొప్పులు, శిరశ్చైత్యము, రొంప, తడిదగ్గు, క్షయ (కొలదిగా వాడిన) చచ్చుపడుట, మొదలగు వ్యాధులు నివారణమగును. వాతజ్వరములలో మాత్రము పచ్చగాను తుమ్మడిటవలెను వచ్చుచుండినను, ఎఱుపే వాడవలసియుండును. ఆ రోగులకు ఆకలి లేమియు, మలబద్ధకమును తరచుగాన్నించుచుండును. అతిమాత్రముగూడ దీనిచే గుదురును. రక్తము క్షీణించి పాలిపోయిన రోగులు, పాండు రోగులు, హృదోగ్రులు, నంజురోగులు ఈ రంగుచే స్వస్థులయ్యెదరు. తెల్లనికండకలక దీనిచే గుదురును.

నారింజవర్ణము (Orange)

(తే న ర రంగు)

ఈ రంగుఅధికముగాగలవారు సామాన్యముగా నుండి చలాకిగా నుందురు. ఇదే తేజశ్చక్రిముగలవారు ఆరోగ్యవంతులు, సమబుద్ధిగలవారు, వివేకము ఆత్మచింతగలవారై యుందురు ఈ రంగు అధికముగాగలవారికి నీలిమందువర్ణముచే వ్యాధులు గుదురును. ఈ రంగులోపించినవారు లావుగానుండి బద్ధకము, మనస్తబ్ధతయు గలిగియుందురు.

ఈ రంగువలన కుదురు వ్యాధులు:— కాలిక వాతము, క్షయవాతపునొప్పులు, మూలశంక, చచ్చు, రక్తక్షీణత, పక్షవాతము, శిరశ్చైత్యము, రొంపమొదలగు ఎఱుపువర్ణముచే గుదురు వ్యాధులన్నియు, మోతాదు హెచ్చించి వాడిన గుదురును. మనస్తబ్ధత విరేచనబద్ధమువలన గలుగును. విరేచనబద్ధము చిరకాలాగతమైనదైనను, దీనిచే గుదురును. ఆరోగ్యమును వృద్ధిచే

యును. నంజు, క్లేష్ట, మొదలగు వ్యాధులు గుదురును. దంతముల నొప్పిగుదురును. ఆతిమూత్రము, మధుమూత్రము, మూత్రపిండవ్యాధులు, నశుమునొప్పియు గుదురును.

పసుపు (Yellow)

ఈరంగు అధికముగా గలవా రారోగ్యవంతులై యుందురు. ఇదే తేజశ్చక్రముగలవారు వివేకులు, విజ్ఞానవంతులు, అంతర్ముఖులునై యుందురు. ఈవర్ణాధిక్యత వ్యాధిలక్షణముగాదు. ఇది సమవర్ణము. ఎఱుపు, నీలము సమముగా నుండిన పసుపువర్ణముగలుగును.

ఈరంగుచే గుదురు వ్యాధులు:— మేహవ్యాధులు, మేహముచే గలుగు బద్ధకములు, విరేచనబద్ధకము, అజీర్ణము మందాగ్ని మొదలగు వ్యాధులు నారింజవర్ణముచే గుదురు వ్యాధులన్నియు మోతాదు హెచ్చించి వాడిన గుదురును, కుష్ఠరోగముల కిది పెట్టినదివేరు. దేహమునందు తగినంత ఉష్ణముండియు జీర్ణాశయము క్రమముగ పనిచేయ కుండునచో నిది ఉద్దిపనము గలిగించి జీర్ణావయవములను పనికి బురికొల్పును. నారింజవర్ణముచే త్వరగా గుదురు వ్యాధులు దీనిచే నెమ్మదిగా గుదురును.

ఆకుపసుపు (Green)

ఈరంగు అధికముగా గలవారు కొలదిగా లావుగానుండి కొంచము బద్ధకస్తులై యుందురు. ఇదే తేజశ్చక్రముగలవారు, వృద్ధి, ఆశ, విజ్ఞానోదయము గలిగియుందురు. ఈరంగు అధికముగా గలవారికి నారింజ వర్ణోదకముచే, రోగములు గుదురును.

ఈరంగువలనగుదురువ్యాధులు:— సుఖసంబంధమైన సవాయి, కొఱుకు, వడిశగడ్డలు, మశూచి

కము, చర్మవ్యాధులు, గజ్జి, తీట మొదలగునవి గుదురును. మరియు నీ వర్ణమువల్ల నివారణమగు వ్యాధులన్నియును ఈ రంగువలన గుదురును. ఆకు పచ్చనికాంతితో కరువులను, మశూచికమును గుదుర్పవచ్చును. ఈ కాంతి నేత్రములకు చల్లదనము నిచ్చును. రాచకురుపు, శగగడ్డలు, మొదలగు సర్వవిధములైన కురువులను, కత్తి పోటు మొదలగు వానివలన గలిగిన గాయములును, పుండ్లు మొదలగునవియు, కలరా, పిచ్చి కుక్కకాటు, పిచ్చినక్కకాటు, తేలుకాటు, పాము కాటు, మొదలగునవి గుదురును.

నీలిమందు వర్ణము (Indigo)

ఈ వర్ణము అధికముగా గలవారు వర్తులముగాను మందమతులుగాను నుందురు. మలబద్ధకముండును.

ఇదే తేజశ్చక్రము గలవారు మానసికానందమునం దభిలాషులై యుందురు. అనగా సంగీతము మొదలగు వాని నభిలషించుచుందురు.

ఈ వర్ణము అధికముగా గలవారికి ఎఱుపువర్ణముచే గాని నారింజవర్ణముచే గాని వ్యాధి గుదురును.

ఈరంగుచే గుదురు వ్యాధులు:— మేహదారుణము, నీలిరంగు సందర్భములో జెప్పిన సర్వ వ్యాధులును గుదురును. మరియు హృదయ సంబంధమైనట్టియు జీర్ణాశయసంబంధమైనట్టియు మేహవ్యాధులును గుదురును. ఆ రెండుకోశములకును తప్పక ఎఱుపుకావలయును. కాన (ఎఱుపు కలసిననీలము) నీలిమందువర్ణము గుణకరమైనది. శిశువులకును, వృద్ధులకును, నీలిరంగు వాడిన శైత్ర్యము జేయవచ్చును. అట్టితరి దీనిని (నీలిమందు వర్ణము) వాడిన నెమ్మదిగాను నిశ్చయముగాను గుణమిచ్చును.

నీలము (Blue)

నీలిరంగు అధికముగాగలవారు స్తబ్ధుగానుందురు. లావుగానుందురు. మలబద్ధకము మొదలగు నదియు నుండును. ఇదే తేజశ్చక్రముగలవారు సత్యసంధులై, నిశ్చలులై, మతి మంతులై యుందురు. ఈరంగు అధికముగాగలవారికన్నులు, నోళ్ళు, మూత్రపురీషములు, తెల్లగాగాని నీలివర్ణముగాగాని యుండును. అట్టివారికి ఎఱుపువర్ణము గుణకరమైనది.

ఈ రంగువలన గుదురువ్యాధులు:—తరుణము లకు మేహకారకవ్యాధులు, నేత్రము లందలి యెఱుపు, పుసులు, ఎర్రకలకలు, కన్నులమంటలు, ఆశకురుపులు, నోటిపూత, పంటిపోటు, చెవిలోపోటు, పిచ్చి, గుండెలోమంట, పసరు, పైత్యము, వచ్చకామిరా, ఆతతి, శుక్లనప్తము, కలరా, ప్లేగు, మశూచికము, పిచ్చికుక్క నక్క మొదలగువానికాటు, తేలు కందిరిగ మొదలగు వానిపోటు, అకాలమనోవికాసము, అతిభోగేచ్ఛ, శుక్లము యొక్క పలుచదనము, రాచకురుపు, వడిశగడ్డలు, సవాయి, కొఱకు మొదలగు వ్యాధులు.

తాజాకలం—ఈ నీలవర్ణమునందు సూక్ష్మ జీవులను (Bacilli) జంపు అద్భుతమైన విద్యుచ్ఛక్తి (Electricity) కలదు. కాన అంటువ్యాధులన్నియు నీవర్ణముచే గుదురును. ఇది నీలిమందు వర్ణమునకన్న త్వరగా గుణమిచ్చును.

ఊదా (Violet)

ఈరంగు అధికముగా గలవారు సమస్థిలో నుండి ఆరోగ్యవంతులుగా కాన్పింతురు. ఇదే తేజశ్చక్రముగలవారు వినమ్రులును, అమాయకులును, ఆత్మసమర్పణ బుద్ధికలవారునై యుందురు. ఈరంగు అధికముగాగలవారు నారింజ

వర్ణము, పసుపువర్ణములచే న్వసత నంజెదరు. ఈరంగువలనగుదురువ్యాధులు:—కాలిక మేహము, న్యూమెనియా, హృదయాభివ్యందము, దారుణా జీర్ణము, మందాగ్ని, వచ్చసెగ, శుక్లనప్తము, ఉష్ణముచే గలిగినట్టి జ్వరాశయవ్యాధులన్నియును, మలబద్ధకము, ఆతతి, పైత్యము, పొడిదగ్గు, గోరింతదగ్గు, పిచ్చి, మొదలగు నవియు గుదురును. నీలిమందు వర్ణముచే గుదురు వ్యాధులన్నియు మోతాదును హెచ్చించి వాడిన ఊదావలనను గుదురును. ఊదావలన కొంచము త్వరగా గుణముగలుగును.

ఈరంగులను ప్రయోగించుటెట్లు?

రంగుసీనాలు:—వీనియందు నీటిని పోసి సూర్య కిరణములలో 6 గంటలకు తక్కువలేకుండ నుంచిన సూర్యునియందలి కిరణములు ఆనీటికి ఆరోపింపబడును. వానిని వివిధవ్యాధులకు ప్రయోగింతురు.

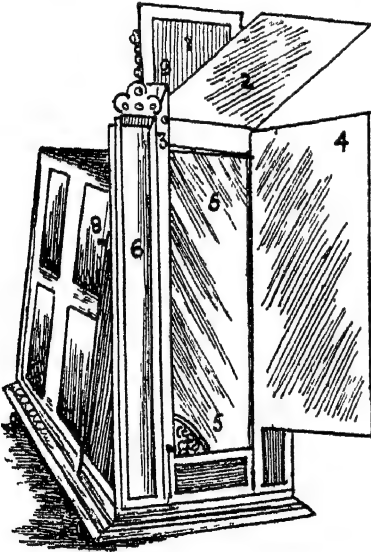
వీనియందలి పదార్థములు నిలువయుంచి చాల కాలమువరకును, అవసర సమయములందును వాడుకొనుటకు వానియందు కొబ్బరి, అముదము, నువ్వులు మొదలగునూనెలున్ను, పాల పంచదార, పంచదార, తుమ్మబంక, గోధుమ పిండి మొదలగునవి పోసి నెలలు పర్యంతము ఎల్లప్పుడు ఎండలోనుంచి వాడుకొను చుండవచ్చును.

రంగు అద్దములు:—వీనిగుండ సూర్యకిరణములను శరీరముమీద ప్రసరింప చేయవచ్చును. సెల్లాఫోను కాగితములు:—(రంగు అద్దపుకాగితములు) వీని ద్వారా కాంతి ప్రయోగము చేయవచ్చును. శరీర భాగములమీద పరచుకొని యెండలో కూర్చుండిన కాంతి వానిగుండ ప్రస

రించును. కొన్ని రంగు సీసాలు లభించనపుడు తెల్లని సీసాలను తీసుకొనివచ్చి వానికి, వివిధరంగుల కాగితమును చుట్టి ఆ సీసాలను వాడుకొనవచ్చును. అటులనే తెల్లని బిళ్లోర అద్దములకు గూడ ఈరంగు కాగితములను అంటించవచ్చును ఇప్పుడు ఊదా రంగున్న, పసుపురంగున్న అద్దములలోను, సీసాలలోను లభించుట లేదు. ఆరంగులు ఈ కాగితములలో లభించును.

ఈ కాగితములను, ఎండవచ్చు కిటికీలకు అడ్డము కట్టి ఆకాంతియందు కూర్చుండవచ్చును. రంగు అద్దములను కూడ కిటికీల కడ్డముగ పెట్టవచ్చును.

ఆదిత్య పేటిక:—ఇది కొయ్యతో చేయబడిన గదివంటి పెట్టి. దీనికి మూడువైపుల తలుపులు మూయుటకు అమర్పబడి యుండును. ఒకవైపు



మాత్రము ఖాళీగా నుండును. ఆవైపున రంగు అద్దములు అమర్పబడి యుండును. వాని గుండ రంగుకాంతి ప్రసరించుచుండును. ఈగదియందు రోగిని కూర్చుండ బెట్టుదురు. అందు కూర్చుండిన చర్మమునకు చైతన్యము గల్గి శరీరమునందలి మాలిన్యములు చెమటమూలముగ వెడలి పోవును. అంతర అవయవములు దృఢపడును.

వర్ణ కేంద్రీకరణము:—శరీరము నందు కొన్ని అవయవములు ప్రత్యేకముగ దుర్బలపడి యుండును. శ్వాసావయవములు, కాలేయము,



మోకాలు, నడుము మొదలగునవి. అట్టి వానికి మామూలుగా చేయు కాంతి ప్రయోగము గుణ కరమైయుండదు. కాన కాంతిని ఎక్కువ శక్తి వంతముగ చేయుటకు ఈ పనిముట్టు ఏర్పరుప బడినది. ఇది గరాటవలెనుండును. దీనికి ఒకవైపు కంటే రెండవవైపు వైశాల్యమెక్కువగ నుండును ఇది రాగితో చేయబడును. లోపల రంగు కాంతి ప్రతిఫలించుటకు, తగరపు కళాయిగాని, వెండికళాయిగాని వేయబడియుండును. వెడల్పుగ నున్న భాగమునకు రంగు అద్దపు కాగితముచుట్టి సూర్యునకు నెదురుగ నుంచబడును. అంత వెడల్పున నెండ గొట్టములోనికి జొరబడి లోపల ప్రతిఫలించి తక్కువ వైశాల్యముగ నున్న వైపున నెక్కువ శక్తి గలదిగ చేరును. ఆవైపు క్రిందశరీరావయవముల నుంచుదురు. అచట నుంచిన అవయవములు చైతన్యవంతము లగును.

భూత అద్దములకు రంగు కాగితములను చుట్టి వానిగుండ కాంతిని ప్రసరింపజేసి, పుండ్లను,

కురుపులను కాల్చి వేయవచ్చును. ఇందువలన కలుగు ఫలములు అద్భుతములు. ఆప రేషనులు అన వసరమైపోవును. సూర్యకిరణచికిత్సా ప్రయోగములు ఆంధ్రదేశమునందు అనేకమంది వైద్యులచే చేయబడినవి. విద్యుత్ కాంతికంటె గుణము నందును, చౌకలోను సూర్యకిరణములు ప్రేక్ష

ములు. ఈ తేజో చికిత్స మానవుని శక్తుల నభివృద్ధిచేసి, మానవ పరిపూర్ణత్వమును పొందింప చేయుటకు సహాయపడును. ఈచికిత్స యెల్లరకును అందుబాటులో నున్నది. ఎల్లరును దాని యొక్క లాభమును పొందుదురు గాక.



ప్రకృతి పత్రిక

ఆంధ్రదేశమునందు ప్రకృతి ఉద్యమము వ్యాప్తి చేయదలచి ప్రకృతి పత్రికను 1919 సంవత్సరమున స్థాపించి ఈ పదు శ్శేడువత్సరములనుండియు, నిర్విఘ్నముగ ప్రచురించుచున్నాము.

దీనికి ప్రచారము తక్కువగాయున్నది. నేటినుండి దానిని మాశక్తికొలది ఆత్మంతకృషిచేసి అభివృద్ధిచేయదలచి ప్రచారకులను యేర్పాటుచేయుచున్నాము. ప్రతి ఆంధ్రుడును పత్రికనుచదివి తాము ఆయురారోగ్యముల నంది ఉద్యమవ్యాప్తికి సహాయపడుదురుగాక.

కృష్ణజిల్లా చంద్రాల గ్రామ కాపురస్తులు అడుసుమిల్లి వెంకటకృష్ణారావుగారిని 1936 వ సంవత్సరం జూన్ నెల నుండి పత్రికాప్రచార కార్యదర్శిగా యేర్పరచినాము. వారు ప్రకృతి ఉద్యమాభిలాషులగు యువకులు. కార్యదక్షులు. ఆంధ్రులెల్లరును వారి ప్రచారమునకు సహాయపడెదరుగాక, ప్రకృతి కార్యాలయట్రిస్తువారి ఆచురశీదును పొంది వారికి చందాలను చెల్లింపవచ్చును.

ఇట్లు

పుచ్చా వెంకట్రామయ్య,

అధ్యక్షుడు : ప్రకృతి కార్యాలయట్రిస్తు,

సంపాదకుడు : ప్రకృతి పత్రిక.

ప్రకృతి స్తోత్రము

ఇప్పుడు అమృతమునకు సిద్ధముగానున్న వస్తువులు;—భూతఅద్దములు, రంగుఅద్దపుకాగితములు, మంచుగడ్డ సంచులు, వేడినీటి సంచులు, ధర్మామీటరులు, రంగు అద్దములు, గ్రాహము రొట్టె పెట్టెలు, రంగునీసాలు, కంటిన్నానపు కప్పులు, యెనిమాలు, ఆదిత్యపేటికలు, తూకమువేయు మిషనులు (Weighing Machines).

వీని ధరల వివరముల కేటలాగుల కొరకు

మేనేజరు :

ప్రకృతి స్తోత్రము, బెజవాడ.

అనివాయుడు.



(బెర్నార్ మెక్ ఘెడనుగారి స్వీయచరిత్రనుండి)

డాక్టరు చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు, బి. ఎ, ఎల్. టి., ఎక్. డి.

నావ్యాయామ పత్రిక మంచిపత్రికలలో నొకటిగా నెన్నబడుచున్నది నానాటికి చందాదారుల సంఖ్య ఎక్కువగుచున్నది. ఈపత్రిక కొరకు ప్రతిదినము రాత్రి పదకొండు పండ్లెండు గంటలవరకు పనిచేయుచుండెడివాడను. ఆదివారముకూడ నాకు తీరికయుండెడిది కాదు. ఈ తీరిక లేనిపనిలో మధ్యమధ్య రెండుమూడు రోజులు పూర్తిగా శరీరవ్యాయామము చేసి మామూలు ఆరోగ్యము బడయుచుండెడివాడను. మనస్సునకును, శరీరమునకును, వ్యాయామము వలన గలుగుశక్తి ఇంతంతఅని చెప్పటకు సాధ్యముకాదు.

ఇంతవరకు ఈ పత్రికలో వ్యాయామమును గూర్చియు అప్పు డప్పుడు ఆహారమును గూర్చియు వ్రాయుచుండెడివాడను. కాని ఉపవాసమును గూర్చి ఒక్క పంక్తియైనను వ్రాయలేదు. అప్పు డప్పుడు కొంచెము ఆహారము తీసికొనుచు ఉపవాసముచేసి యున్నాను, కాని నిరశన దీక్షతో నెన్నడును ఉపవసించి యెరుగను. డాక్టరు టేనరు (Doctor Tanner) అను ఒకగొప్ప మందువైద్యుడు నలువదిరోజులు కటికి ఉపవాసము చేసినాడు. ఆయన డంబమునకు చేసినాడనుకొంటిని. ఎక్కువకాలము ఉపవాసము చేయగలశక్తి తనకుగలదని చూపుటకు అన్నాళ్లు కటికి ఉపవాసము చేసినాడేమో

అనుకొంటిని. కొన్నాళ్లునతర్వాత వారిని కలసి మాట్లాడగా, కీళ్లవాతముచేత బాధపడుచుంటిననియు, దానికి ఉపవాసము తప్పకపని చేయుననినమ్మి అన్నాళ్లు ఉపవసించితినినియు, ఉపవాసానంతరమున రోగవిముక్తి కలిగినదనియు ఆయన నాతో చెప్పినాడు. ఈడాక్టరుగారు ఇట్లు రెండుసార్లు ఉపవాసము చేసినారు. షికాగోలో ఒకసారిచేసినాడు; రెండవసారి న్యూయార్కులో చేసినాడు. న్యూయార్కులో చేసినప్పుడు, చాలామంది డాక్టర్లు ఇతనిని కాపలా కాచినారు. షికాగోలో ఇతను చేసినది దొంగ ఉపవాసమని వీరి యభిప్రాయము. రహస్యముగా ఆహారము తీసుకొనియుండవచ్చుననికూడ వీరనుకొనిరి. ఈయన షికాగోలో నిజముగ కటికిఉపవాసము చేసియుండినచో న్యూయార్కులోచేసి చూపమని నవాలుచేసినారు.

ఈ రెండవసారి చేసిన యుపవాసములో మొదటి రెండువారములు మంచిసీరుకూడ త్రాగలేదు. ఇది నమ్మటకు వీలులేని విషయము. “ఇది నిజమేనా?” అని నేను టేనరుగారిని అడిగినాను. ‘నిజమే’ యని ఆయన గట్టిగా చెప్పినాడు. రెండువారములమాట అటుంచి ఒక్కవారముకూడ నీరైన త్రాగకుండ ఉపవసించుట కష్టసాధ్యమని నా నమ్మకము. రెండవసారి ఉప

వాసముచేయునపుడు ఒక వార్తాపత్రికయొక్క రిపోర్టరు ఈయనను వేళాకోళము చేసినాడట. ఉపవాసముపూర్తికాగానే కొంచెము నీరుత్రాగిన తర్వాత అతనితో పందెము వేసి తాముకూర్చున్న హాలులో అతనికంటె త్వరగా పరుగెత్తగలిగెనట. ఉపవాసచికిత్సయందు నాకొక పిచ్చినమ్మకము అందుచేతనే, ఈయనతో ఇంతగా చర్చించి యున్నాను. నేను కూడ, తరుచుగా, ఒకటి, రెండు, మూడు, అప్పుడప్పుడు, నాలుగురోజులు కూడ, ఉపవాసము చేయుచుండెడి వాడను. ఈ ఉపవాసమువలన మనస్సునకు కలుగునైర్మల్యము చూచి ఆశ్చర్యపడినాను. కఠినమైన సమస్యలు, ఉపవాసము చేసిన వెంటనే, వాటంతట అవి మంచు విడిపోవునట్లు విడిపోవును.

ఇకనా వ్యాయామపత్రిక పని ఎక్కువైన కొలది వెనుక నేను అమ్ముచున్న వ్యాయామపరికరముల యొక్క అమ్మకము తగ్గినది. వీనికి బదులుగా, ఆరోగ్యమును గూర్చిన పుస్తకములను వ్రాసి ప్రచురించుట ప్రారంభించినాను. వీటి వలన కొంతలాభము వచ్చుచుండెడిది. ఈ పుస్తకములను గూర్చి నా పత్రికలోనే ప్రచురించుచుంటిని.

నా పత్రికలో కామశాస్త్రమును గూర్చి నేను వ్రాసిన వ్యాసముల మీద అనేక ప్రశ్నలు బయలుదేరినవి. వీటికే సమాధానములు వ్రాయుటకంటె, ఈవిషయమునుగూర్చి విపులముగా నొకపుస్తకము వ్రాయబూనితిని. ఇందునిమిత్తము, ప్రతివార్తాపత్రిక చదివినాను. చదువరు లెట్టిగ్రంథ మామోదింతురో గ్రహించితిని. ఈపుస్తకములోని ప్రధాన విషయములను, నా వ్యాయామపత్రికలో ప్రచురించితిని. కాని పనుల తొందరలో ఈపుస్తకముమాటే మరచినాను. దినమునకు రెండుమూడు వందలడాలర్లు

నాఆఫీసునకు వచ్చుచుండెడివి. ఈసామ్రాజ్యము నేను వ్రాయబోవు పుస్తకముయొక్క కాపీల కొరకే. వెంటనే ఈపని ఆరంభించితిని. రేయింబగళ్లు ఈపుస్తకమును గూర్చి పనియే. ఇతరులెవరు నాకు సహాయములేరు. అచ్చుతప్పుల దిద్దుటకుకూడ ఎవరునులేరు. వ్రాయుటయు, అచ్చుతప్పులుదిద్దుటయు నేనే. ఇట్లుచాలాశ్రమ పడి త్వరలో ప్రచురించితిని. పని పూర్తిఅయిన రాత్రీ సుఖముగా నిద్రపట్టినది. అప్పటికే కొన్ని వేలపుస్తకములకు నావద్దకు ఆర్డర్లు వచ్చి యున్నవి. ఎన్నాళ్ళు పుస్తకములు పంపకుండా యుండగలము?

మరునాడు ఉదయమున నిద్రలేచితిని. ఈ పుస్తకము వ్రాసి ప్రచురించుటలో నా నవనాళములు ఉడిగిపోయినవి. చాలా డస్సీతిని. వార్తాపత్రిక విప్పి చూచుసరికి అదంతయు ఒకసిరాముద్దవలె కాన్పించినది. ఒక్కఅక్షరము చదువలేకపోతిని. నా కండ్లు చీకట్లు క్రమిల్చినవి. భరింపలేనంత పని కండ్లచేత చేయించితిని.

ఇతరుల సహాయములేకుండగ నడవగలిగితినిగాని అక్షరములుమాత్ర మేమియు కనబడవు. ఇట్టి నాస్థితిజూచి నేను విషాదము నొందితినిని వ్రాయుటలో నేమి ఆశ్చర్య మున్నది?

ఇకముందు నాగతి ఏమి? గుడ్డితనము సొచ్చుచున్నది. కండ్లుపోయినతర్వాత నేచేయునదేమి?

శరీరములో దార్ధ్యము లేకపోయినను కండ్లున్న ఎట్లో జీవనము చేయవచ్చునుగాని కండ్లులేనివాడు ఎంత దార్ధ్యవంతుడైన నేమి? నా దురవస్థ చూచినేను చాలభయపడినాను. పని యావత్తు మానివేసినాను. వెంటనే సముద్రతీరమునకు పోయి, అచ్చట రెండు మూడువారములున్నాను. కాని కండ్లస్థితిలో ఎక్కువ మార్పు రాలేదు.

ఇట్టి సంధిగ్ధావస్థలో నే నొక ప్రయోగముచేయ నిశ్చయించుకొంటిని. నాకండ్లజబ్బు కండ్లది మాత్రమేకాదు కండ్లకు పనిఎక్కవైన మాట నత్యమేకాని, శరీరములోని బలహీనతకూడ కండ్ల దుర్బలత్వమునకు కారణమని గ్రహించి, 'ఉపవాసముచేసిన దేహములోని విషములు బయటికివచ్చును. అప్పుడేనాకు మామూలు ఆరోగ్యము కలుగు'నని నమ్మితిని. వెంటనే ఒక వారము ఉపవాసము చేయ నారంభించినాను. మంచినిరు తప్ప మరేమియు లోనికి తీసుకొన లేదు. ఈఉపవాసములో రోజునకు మొత్తము మీద అయిదు, ఆరుమైళ్లు నడచువాడను.

ఈ ఉపవాసారంభములో మంచముదిగి మంచ మును పట్టుకొన కుండగ, మంచముచుట్టు నడవ లేక పోయెడివాడను. ఒకమైలు నడచుటలో, మధ్యమధ్య, రెండుమూడు సార్లు కూర్చుండ వలసి వచ్చెడిది. వరుసగా కొన్నిరోజు లుపవా సము చేయుట అంత సులభమైనపనిగాదు. నా దేహస్థితి ప్రతిదినము జాగ్రత్తగా చూచుకొను చున్నను నాల్గవరోజున అపరిమితమైన ఆకలి వేసి, ఏదేనితినుటకు దగ్గరగా నుండు హోటలు వద్దకు పోనిశ్చయించినాను. కొంత దూరము వెళ్లగా, నే నెందుల కుపవాసము చేయుచు న్నానో, ఇప్పుడు హోటలునకు వెళ్లుట ఎంత తప్ప గ్రహించి, మునుపటి రెట్టింపు దృఢ చిత్తముతో వెనుకకు మరలినాను.

ఉపవాసములో అయిదవనాడు నావ్యాయామ శాలకు పోయి నా బలమును పరీక్షించగా, ఏబది పౌనులు బరువు గల రాతిని అవలీలగా నెత్తగలిగితిని. తర్వాత అరువది, డెబ్బదియైదు, తొంబది పౌనులు బరువు గల రాళ్లను కూడ నెత్తిచూచితిని. అన్నియు సులభముగా నెత్త గలిగితిని. ఏడురోజులు పూర్తిగా నుపవాసము

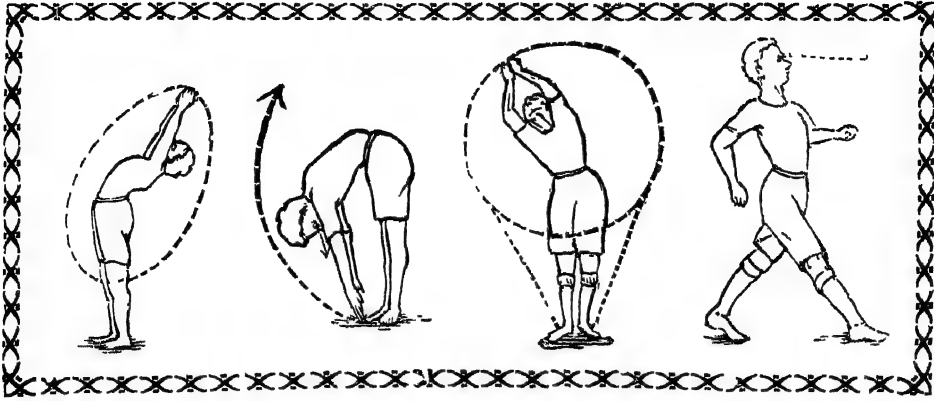
చేసిన తర్వాత కూడ, ఏబది పౌనుల బరువుగల రాతిని, సులభముగా నెత్తగలుగుదుననెడి నమ్మకము గలిగినది.

ఆరవరోజున కూడ, నాబల మెంతమాత్రము తగ్గినట్లు లేదు.

ఏడవరోజున పరీక్షించగా నాబలము మామూలు కంటె నెంతమాత్రము తగ్గలేదు. ఆ రోజుల లో సాధారణముగా నూరుపౌనులు డంబెల్లు (dumb bell) ను ఒక్కచేతితో పైకెత్తి అనేక సార్లు ఇటు నటు సులభముగా తీర్పుగల వాడను. ఒక ఫోటోగ్రాఫరు వద్దకుపోయి అట్లు తీర్పుచు ఫోటోగ్రాఫు తీయించినాను. ఆ ఫోటోగ్రాఫు సరిగాతీయుటకు నేను చాలా సార్లు తీర్పువలసివచ్చినది.

అప్పుడే సుమారు రెండువందల పౌనులు బరువు గల మనుష్యుని నేను పండుకొని నా చేతుల మీద నిలిపినాను. క్రిందపడకుండగ ఇద్దఱు మనుష్యులు అతనిని రెండుప్రక్కలను పట్టుకొని యున్నారు. కాన నా చేతులమీద బరువు నూటయెనుబదిపౌనులకు ఎంతమాత్రముతగ్గదు. ఈ నా ఉపవాసచరిత్ర సవిస్తరముగా నా వ్యాయామపత్రిక (Physical Culture Magazine) లో ప్రచురించినాను. ఉపవాసమునకు పూర్వము, తర్వాతను నా ఫోటోగ్రాఫులను కూడ ప్రచురించియున్నాను. అన్నిటికంటె నా కెక్కుడు ఆనందము కలిగించిన విషయము నాకండ్లు చాలా బాగుపడుటయే. నాకండ్లు చాలావరకు మామూలుస్థితికి వచ్చునని నే నెన్నడును ననుకొనలేదు. శరీరములోనిమాలి న్యముపోగానే కండ్లు శుభ్రపడినవనినిశ్చయించు కొన్నాను.

(167 వ పేజీ చూడుడు.)



అందము

(ఈ నెల సందేశము)

అందము అంటే యేమిటి? సాధారణంగా మనవాళ్లు అందానికీ ముఖానికీ ముడి పెడతారు. ఆ అమ్మాయి అందంగా ఉన్నదంటే ముఖంచూడడానికి యింపుగా ఉన్నదన్నమాట. మొగవాళ్లపరంగానూ అంతే. పాపం అలా అనుకొన్నవాళ్లు యెంత అజ్ఞులు! దేహంమీద గజ్జలేచి, కురువులతో వుచ్చిపోతున్నా సరే ముఖం బాగుంటే సరి అందంగాఉన్నట్టే సర్టిఫికేట్లు యిస్తారు. వినాయకుడిలాగ బొజ్జ పెంచుకొని కాళ్ళుసన్నముగానూ, చేతులు చీపురుపుల్లలాగా, మెడ కోడిమెడలాగా ఉండి అవయవానురూపత్వంలేకుండా ముఖంమాత్రం కొద్దిగా ఆకర్షవంతంగా ఉంటేచాలు అందంగా ఉన్నట్టేజమ.

ఈ అభిప్రాయాన్ని అనుసరించే మనవాళ్లు ముఖానికే యెక్కువశ్రద్ధ వినియోగిస్తారు. ముఖాన్నిడడనుమాల్లు సబ్బు పెట్టి కడుగుతారు, ఒక్కమారు దేహమంతా స్నానంతో కడగకపోయినాసరే.

పైగా యింకోదురభిప్రాయం అందాన్ని గురించి. ఎట్టగాఉంటే అందంగా ఉన్నట్టే ఈ విధంగా అనుకొనేవాళ్లు ముఖంలో కళాకాంతీ గ్రహించలేరన్నమాట.

అవయవానురూపత్వమూ (అనగా, దేహంలో కాళ్లు, చేతులు యెంతలావుగాను, యెంత బలముగాను, ఉండవలెనో, వక్షస్థలము వాటికి తగినట్లు యెంతవిశాలంగా ఉండవలెనో, తక్కిన అవయవములు తదనుగుణంగా యెంతబలంగాను, సొంపుగాను ఉండవలెనో ఆవిధంగాఉండడము) మంచి ఆరోగ్యమూ కలసి అందం చేకూరుస్తాయి మానవుడికి.

మంచిఆరోగ్యము ప్రకృతిజీవనము వల్లనూ, అవయవానురూపత్వము మంచి వ్యాయామమువల్లనూ చేకూరుతాయి. అప్పుడు అందం మన కొంగుబంగారం.

అయ్యోకి వేంకటకృష్ణమూర్తి.

దేహవ్యాయామపాఠములు

అయ్యికి వేంకటకృష్ణమూర్తి.



జల పాఠము

ప్రకృతి రామణీయకప్రదేశము గాని యున్నచో నట్టి ప్రదేశమునకు నిరువురు లేక మువ్వరుకలిసిప్రయాణముసాగించి (నడక సహాయమున) గమ్యస్థానమునుజేరి యచ్చోటునుజూచి యానందించ వచ్చును. ఇట్లు చేయుటచే మనసునకును తాహముకలిగి యారోగ్య మినుమడించును. గమనము చేత దేహమునకు కూడ వ్యాయామము చేకూరును. ఏదైన ప్రకృతి రామణీయకప్రదేశ

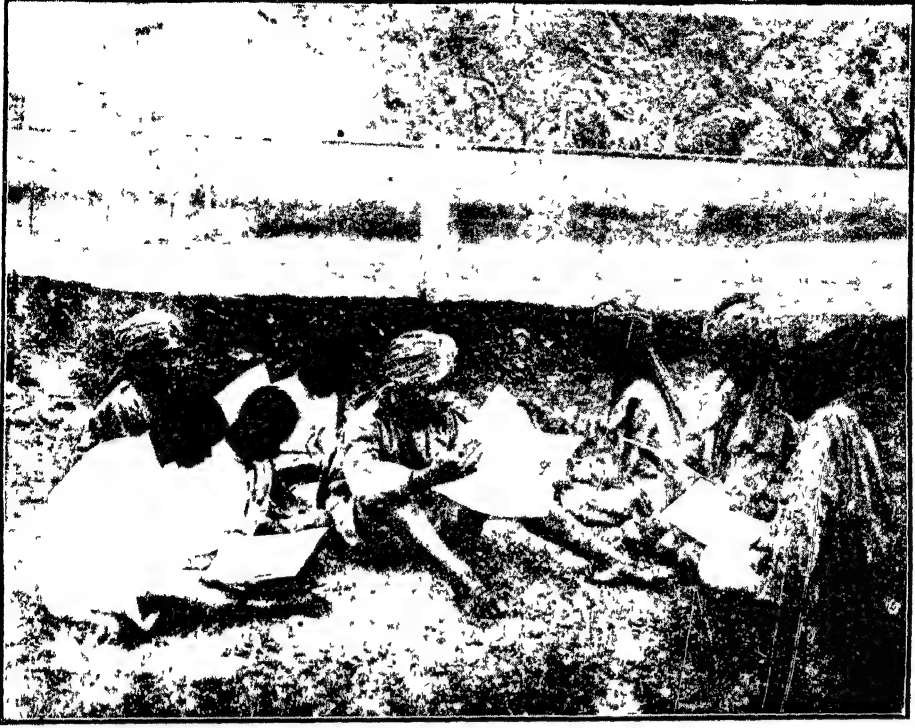
ప్రియపారకా!

ఈనెల ప్రత్యేకాంగములకు ప్రత్యేక వ్యాయామములను విధింపక వేసవి కాల మగుటచలన దేహమంతటికిని వ్యాయామ మగునట్లును, మనసునకు కూడ వ్యాయామమై యుల్లాసకరముగ నుండునట్లును కొన్ని సాధారణ వ్యాయామములను వివరించుచున్నాడు.

ముఖ్యముగా యాత్రలు సాగించుటకు ఈకాలమున సాధారణముగ ప్రతివారికిని నెలవులుండును. యాత్రలనగా నేకాశీ రామేశ్వరమో వెళ్లనక్కరలేదు. అటుల వెళ్లినచో నేరైలుబండిమీదనో పోవుదురు అపుడు వ్యాయామ మేయుండదు. కావున నెవరైనను తామున్న ప్రదేశమునకుదరిదాపున నేదేని చారిత్రక స్థలముగాని, దేవతాస్థానము గాని,



కొండలాయ



బాలబాలులు యాత్రలో నొకచో విశ్రమించినపుడు పత్రకాపరణము చేయుట.

మును (అనగా నేజలపాతమునో, చూడవెళ్ళినపుడు) పర్వతా
రోహణముచేత దైహిక వ్యాయామమును, ప్రకృతి రామణీ
యకప్రదేశవిలోకనోత్సృకతచే మనస్సునకు గలుగు నుల్లాస
ముచే తమమనస్సునకును సరియైన వ్యాయామముగలిగి అజీర్ణ
రోగములు సోమరిపోతుతనముపోయి, మంచియూకలి యుత్సా
హము అభివృద్ధిజెందును. ఈయాత్రలు ఇరువురు లేక మువ్వురు
లేక యింకను నెక్కువమంది కలసిపోయినచో మరింత యెక్కు
నుల్లాసకరముగనుండును. ఇట్టియాత్రలు సాగించుటకు కొన్ని
స్థలముల నిచట పాఠకుల సౌకర్యార్థము సూచించుచున్నా
డను. బెజవాడలో నున్న వారుగాని ఆపరిసరములనున్న వారుగాని,
చారిత్రక ప్రాముఖ్యప్రదేశములగు కొండపల్లి, ఉండవల్లి,
ధరణికోట, అమరావతి, నాగార్జునకొండ మొదలగు ప్రదేశము
లకుకాలినడకను జట్టులుగాపోయి చూచియానందించవచ్చును
బెజవాడలోని కనకదుర్గగుడి, ఇంద్రకీలాద్రిపర్వతము నధిరో
హించవచ్చును.



ఉత్సాహవంతులగు బాలురు
ఆడవి చూడబోవుట.

ఇక కాకినాడలో నున్నవారు యే తోటపల్లి కొండలోని జలపాతమునో, ఫ్రెంచివారి స్థానముగు
యానామునో, లేక చారిత్రక ప్రాముఖ్య ప్రదేశములగు సర్పవరమునో, పెద్దాపురమునో
పితాపురమునో కాలినడకనువెళ్లి చూచి యానందించవచ్చును.



ప్రకృతి శోభ

రాజులు హేంద్రాచలమున నున్న వారు ధవళేశ్వరమునకు పోయి ఐవిత్రిగోదావరి నది రెండు పాయలుగా విడిపోయి, గౌతమిగోదావరి, వసిష్ఠగోదావరి యని పిలువబడు పాయలను నేత్రానంద కరముగ పిలోకింపవచ్చును.

సాధారణముగ మన వారిలో నిట్టి యాత్రలు సుఖము, ఆనందము కలిగించునను తలపుతో యాత్రలకు పోవువారు అరుదు. ఏ తిరుపతియో పోవలెనన్న మొక్కుయుండుట చేతను, మొక్కు చెల్లించక తప్పదు గనుకను పోవుదురే గాని యిట్టి మహత్తర లాభములు యాత్రల వలన కలుగుచున్నవని యాత్రికులకు తెలియుట లేదు. ఇట్టి సంశోషకరమగు నుద్దేశముతో పోయినచో ద్విగుణీకృత ఫలితము కలుగును. అసలు మనవారిలో యాత్రలకు పోవువారు అరుదు. చాలమంది యింటివద్ద నండి కదలనే కదలరు. అట్టి వారి జీవితమునందు మాళ్యే ర్యమే యుండదు. చక్కని ప్రదేశములను చూచుటచే మనసునకు ఒకవిధమైన యానందము కలిగి జీవిత మొక స్వర్గధామముగ మారి పోగలదు. పుట్టినాముగనుక బ్రతుకుచున్నామను భారమైన తలపుపోయినగాని మానవుడు ఆరోగ్యవంతముగ బ్రదుక జాలడు.



ప్రకృతి బింబము.

అట్టి యానందవంతమైన బ్రతుకును బ్రదుకుటకు ఇట్టి చిన్నిచిన్నియాత్ర లెంతయేని యుపకరించునని నాయభిమతము.

విశాఖపట్టణమున నున్న వారు (Valley gardens,) శీతమ్మధార, మాధవధార, సింహాచల జలపాతములు మొదలగు వానిని కాలినడకనువ్వే సందర్శింపవచ్చును. సింహాచలము వెళ్లినచో చారిత్రక శాసనములను, స్వామివారిని, ప్రకృతి రామణీయకను చూడవచ్చును

ప్రశ్నోత్తరములు

1. ప్రశ్న:—

వేపాకుల్లో కొన్ని చేదుగావుండవు. అదిగాక అలవాటయితే బాగానే తినవచ్చు. జిహ్వను జయించాలి. వేపాకులు తినడంవల్ల జీర్ణశక్తి హెచ్చుతుంది మెదడుకు చాలా చలవజేస్తుంది. కండ్లజబ్బులు పోతాయి. నాకు రాత్రి యేమి కనపడేదికాదు. ఇప్పుడు బాగుగనే కనబడుతుంది. అని “భాస్సులే” చెప్పేడు. మహాత్ముడుకూడా వెనుక కొంతకాలం వేపాకులు తిన్నాడు. వేపాకులు తినడంవల్ల మలబద్ధంపోతుందని కూడా భాస్సులే చెప్పినందున మహాత్ముడు మళ్ళీ తినడం ప్రారంభించాడు. తాను తిని పరీక్షించనిదే యితరులచేత తినిపించడం మహాత్మునికి యిష్టంలేదు మహాత్మునికి గుణంకనబడినది అందువల్ల మహాత్ముని సలహా ప్రకారం ఆయన మనుమరాలున్న (నాలుగేండ్ల పిల్ల) మరి ఆయనగారున్నా వేపాకులు తింటూయున్నారు. మనుమరాలికి కండ్ల జబ్బు వుంది. అందుకు ఆపిల్ల వేపాకు తింటూందిగాని తినగానే రవంత బెల్లంముక్కకూడా తింటుంది అని మహాదేవ దేశాయిగారు వ్రాశారు. (హరిజను). పైవిధంగా “వేపాకులు తింటే కీళ్లజబ్బులు మలబద్ధం పోతుంది” అనే హెచ్చింపుతో వెనకటి ఆంధ్ర ప్రత్తికలో వ్రాసినారు. పై “గాంధీ” గారి అభిప్రాయముతో మీరు యేకీభవించెదరా? అట్టైన ఎప్పుడు ఎన్ని నింపత్రముల తినవలసి యుండును? రా॥ రా॥ శాస్త్రి.

ఉత్తరము:—

చేదుగ నుండనివి వేపాకులుకావు. అలవాటు చేసికొనిన వేపాకులనేగాక సమస్తపదార్థములను పామువిషమునుకూడ త్రాగవచ్చును. కాని

అవి మానవనిర్ణయమైన ఆహారపదార్థముకాదు. కారము, ఉప్పు, చేదు మొదలగు పదార్థములు ఉద్రేకపదార్థములు కాన అవి జీర్ణరసములను ఉద్రేకింపచేసి జీర్ణరసముల మూలముగ ప్రాణ శక్తిని క్షీణింపచేయును. ఆకలి వృద్ధియగును అనుకొనుటతప్పు. ఆయాకలి అపాయకరము. మెదడునకు కండ్లకు చలువయును చేయవు. ఉద్రేకము చేయును. మందులు ఉద్రేకమును చేసి రోగచిహ్నములను తాత్కాలికముగ తొలగించును రసవిషపాషాణజాతిలోనే ఈవేపాకులు చేరును. కాని ఇవి అంతకంటె తక్కువ అపాయకరములు కావచ్చును. ఇంతకంటె శ్రేష్టమును నిరపాయకరమును అగు మృత్తిక, జలము, సూర్యకిరణములు మొదలగునవి యుండగా వానిని వాడుట ముత్యములను పారవైచి నత్తగుల్లలను ఏరుకొనినపిచ్చివాని స్థితిని బోలును. మహాత్ముడు కొన్నాళ్లు వేపాకులు బాగానుండునని తలచి వానిని తిని తలక్రిందులై వేడిచేసి ఆరోగ్యమును చెడగొట్టుకొనినాడు. గాంధీగారు రాజకీయవేత్తయైన కావచ్చును. కాని ఆరోగ్య ఆహారశాస్త్ర ప్రవీణుడుకాడు. కాన ఆయన అనేక ప్రయోగములు అస్వాభావిక ఆహారముల మీద చేసి తలక్రిందులై ఆరోగ్యమును చెడగొట్టుకొనినాడు. ఈయనకు సలహానిచ్చువారు మందువైద్యులు. ఈయన ప్రయోగము చేసిన చెడ్డ ఆహారములు వేరుశనగ, వేపాకు, సోయాబీనులు. గాంధీగారి అనుభవమున వేపాకు అనారోగ్యకారి. అస్వాభావిక జీవనము మనము అలవాటు చేసికొనుచున్నాము. అందువలన దుంపాహారములుకూడ తినుచున్నాము. స్వాభావిక ఆహార మన నేలలవాటులులేని పిల్లలకు ఆ

వస్తువు తీసుకొని ఇచ్చినయెడల సహజమైన కోరిక పుట్టి తన నిచ్చగించవలెను. గాంధీగారి మనుమ రాలికి బెల్లము రుచించినంత యెక్కువగ వేపాకు ఇష్టముకాలేదు. అందువలననే ఆమెకష్టముగ అనేకుల బలవంతముమీద బెల్లముచేర్చి కొని వేపాకు తినుచున్నది

వేపాకు అస్వాభావిక ఆహారము; ఉద్యోగకరము; కాబట్టి యెవ్వరును తినకూడదు.

2 వ ప్రశ్న:—

గోధుమ - వరి పంటలు విరివిగాలేని స్థాంతీయులు రొట్టెకు అన్నమునకు కూడ జొన్నలను వాడుకొనవచ్చునా? శరీరపోషణకు కావలసిన పదార్థములు బియ్యమునందు కంటె జొన్నలయందు ఎక్కువగా నున్నవా? గత పత్రికలలో వరిఅన్నము గోధుమరొట్టె (గ్రాహం బ్రెడ్) తయారుచేసుకొను విధానమును వివరించి యుంటిరి. జొన్నలతో (పచ్చ - తెల్ల) అన్నమును రొట్టెను ఎట్లుతయారు చేసుకొనవలెనో తెలుపగలరా? రా॥ రా॥ శాస్త్రి.

ఉత్తరము:—

వివిధప్రాంతములయందు వసించుప్రజలు ఆయా చోట్ల ఫలించు ఆహారమును తిని ఆశీతోష్ణస్థితిలో జీవింప నృప్తిలో యేర్పరుపబడినది. కాన జొన్నలు పండు ప్రాంతీయులు వానిని తిని జీవించవచ్చును. జొన్నలను మెత్తగా ఉడికించి గంజి పారపోయక కావలసినంత తక్కువగ బాగుగ నమలి తినవలెను లేక వానిని పకులుగ దంచి వండికొని తినవచ్చును. వానిని పిండిచేసి గ్రాహము రొట్టెవలెనే తయారు చేసికొని తినవచ్చును.

3 వ ప్రశ్న:—

ఉప్పు లేని ఆహారమును తీసుకొను వారు “జల ధౌతి” చేసుకొన దలచి నప్పుడు శ్రీ “పాలపర్తి ఆంజనేయులు” గారు అనుభవయోగాభ్యాసము లో చెప్పినట్లు త్రాగు నీటియందు ఉప్పును చేర్చవలెనా? పైమాదిరి ఆహార నియమము కలవారు షట్క్రియల నభ్యసించి సాధనచేయవలెనా? రా॥ రా॥ శాస్త్రి.

ఉత్తరము:—

ఉప్పులేని ఆహారమును తినువారు జలధౌతి చేసి కొనునపుడు నీటియందు ఉప్పుకలుప నవసరము లేదు. ఆహార నియమమును ఆభ్యాసముచేయుచు రోగ పదార్థము కలవారు షట్క్రియల చేయవచ్చునుగాని ఆహారనియమముచే పరిపూర్ణ ఆరోగ్యమును పొందినవారు షట్క్రియల చేయుట అనవసరము.

4 వ ప్రశ్న:—

భగవద్గీత “శ్రీధాతృయవిభాగయోగ” మందలి దశమశ్లోకములోని “యాతయామం” అను పదమునకు మీరేమి అర్థము చెప్పెదరు?

రా॥ రా॥ శాస్త్రి.

ఉత్తరము:—

‘యాతయామం’ అనగా తినుటకు తయారుచేసి సిద్ధముగ నుంచిన ఆహారమును ఒకజామునకు పైగా నిలువకయుంచుట అనియర్థము. అనగా కొబ్బరికాయను పగులకొట్టియు, నారింజకాయను బలిచియు, మామిడిపండునుకోసియు, అరటి పండును బలిచియు, ఈవిధముగ జేసినిలువయుంచి నవి అని అర్థము. వానినితినిన అనారోగ్యము కలుగును. అవి తామసాహారములు.



కొలిపాక హనుమాయమ్మగారు.

మా కుటుంబమంతయును పిల్లలతో సహా 1934 సం॥రం మే నెలలో అపక్వాహారమును మొదలు పెట్టినాము. దేహములు శుద్ధమైనవి. 1934సం॥రం ఆగస్టు నెలలో నేను గర్భవతినిైతిని. గర్భధారణ కాలమందు గోధుమలు, పెసలు, కొబ్బరి, అరటి, నారింజ మొదలగు పండ్లను పుచ్చుకొంటిని. బాగుగ జీర్ణమగుచుండెను చివర మాసము లలో తియ్యనారింజకాయలను ప్రధానాహారముగ తింటిని. అపక్వాహారము మొదలిడిన తరువాత మనోనిశ్చలత యెక్కువైనది. గర్భధారణకాలమందు ఏవిధమైన అస్వస్థతలున్నా గలుగలేదు. 1935 సం॥రం మే నెలలో సుఖప్రసవమైతిని. మగపిల్లవాడు పుట్టినాడు ప్రసవించుటకు 10 నిమిషములకు ముందుగా నొప్పులు వచ్చినవి. అవియైన నెక్కువబాధ యనిపించలేదు. అప్పుడు ఎవరి సహాయమును లేకుండగనే ప్రసవించితిని; పురుడుకూడ ఇతరులసహాయము అక్కరలేకయే 10 సంవత్సరముల యీడుగల నా కూతురు పరిచర్యతో పోసికొంటిని. ప్రసవించినతరువాత మూడవరోజున నారింజకాయలుమాత్రము ఆహారము తీసికొంటిని. తరువాత పదిరోజులవఱకును 3 నారింజకాయలు పోడ్డున, మధ్యాహ్నం 6 అరటిపండ్లు, ఒక కొబ్బరికాయనీరు, సాయంత్రం ఎండుఖర్జూర 5 కాయలు, గుప్పెడుద్రాక్ష పండ్లు మాత్రము తీసికొంటిని. మామూలుగా యిదివరకు ప్రసవసమయములందు వాడుచుండిన

ఇంగువ, పిప్పళ్ళకారము మొదలగునవి ఏమియు వాడలేదు. తాంబూలము కాచు కూడ వేసి కొనలేదు. పిల్లవానికి ఆముదము వేయకనే సుఖవీరేచన మగుచున్నది. పాలు ప్రసవమయిన రోజుననే ఉత్పత్తిఅయినవి. నేను గర్భధారణ కాలమందు అనేక ఆరోగ్యవిషయముల తెలుసుకొనుచుండెడి దానను. “సృష్టియందలి నమస్తజీవులును ప్రసవకాలమందు ఏ మాత్రము బాధయును లేక సుఖముగ బిడ్డల కనుచున్నవి. ఈ మానవజాతియందు మాత్రమే గర్భధారణకాలము మొదలుచేసి అన్నియును బాధలే. ప్రసవకాలము ఒకగండము. యమబాధలనిన ఇంతకంటె వేరే యెచటనైనను గలవా? ఇట్టి బాధలు ఎందుకు గలుగుచున్నవి? అవియన్నియును మన చేతిమీదుగ తెచ్చిపెట్టుకొనిన అస్వాభావిక ఆహారవిహారముల వల్లనే గలిగినవి గర్భకాలమందు నిర్ణీతములగు పిండి వంటలను రుచికొరకును, వానిని కూడ జీర్ణము అయినను కాకున్నను తనకు ఒకటి, లోపల పిండమునకు మరియొకటి అనుటచేతను అవి జీర్ణము కాక పులిసి పొంగిపేరవులయందు మండమేర్పడి అందు వాయువులు ఉత్పన్నమయి మలవిమోచనము గాక మలాశయము కూడ నుబ్బి గర్భాశయమునకు ఒత్తిడి గల్గించి అకాలప్రసవముల వలన మలదోష మేర్పడి పొత్తికడుపు నందలి నరములకును గర్భాశయమునకును మాంద్యమును కారిత్యమును గలిగించి, వానికి గల రబ్బరు

వలె సాగుట ముడుచుకొనుట మొదలగుశక్తులను క్షీణింపజేయును. మఱియును ప్రసవకాలమున మలము అడ్డుపడి ప్రసవము సరిగకాకుండును. ఇట్టి దోషము లన్నియును సాధారణముగ ఆహారదోషములవలన గల్గినవే ప్రసవానంతరము తల్లికిపాలులేకుండుట పండ్లు కూరలు తినక పిండివంటలు తినుటచేతనే కలుగును. గర్భధారణ కాలమున, ఆహారవిషయమున చాలజాగ్రత్త పడవలెను. అజీర్ణకరములగు, పిండి, పప్పు, క్రొవ్వులను తినగూడదు. కరకర ఆకలియగు నపుడే ఆహారమును ఆకలితీరునంతవరకుమాత్రమే తీసికొనవలెను. కూరలను రసముగల పండ్లను ప్రధానముగ తినవలెను. నిర్జీవములగు పిండి వంటలను తినగూడదు. ఇట్టి విషయములను తెలిసికొనునప్పుడు ఇవి యన్నియు సత్యములుగ నాకు తోచుచుండెడివి. నాకూతురు 16 వ యేటనే గర్భవతి యయ్యెను. అప్పటికి మాకు ప్రకృతి సూత్రములు ఏమియును తెలియవు. సామాన్యముగ అందరివలెనే అధికాహార సేవ నము పిండివంట మొదలగునవి తినుచుండెను. 8 వ మాసములోనే గర్భప్రసవవేదన గలిగినది. కొంతసేపటికి ఆమె ఒడలు తెలియక పడిపోయినది. పిచ్చిమాటలు సాగినవి. ఆయాసము అధిక మైనది. మలమూత్రములు బంధించినవి. దానికి గుఱ్ఱపువాతమని వైద్యులు పేరిడిరి. చివరకు ఎవ్వరును యేమియు చేయలేక గుంటూరు ఆసుపత్రికి ఆమెను తీసికొనిపోతిమి. అచ్చట వారు తల్లి గర్భమందలి పిండమును తీసివేసి తల్లి ప్రాణమును కాపాడిరి. అప్పుడు మేమందరమును తల్లి ప్రాణములతో బయటపడినది చాలు ననుకొని సంతోషించితిమి. ఆవ్యాధికి మనప్రకృతి వైద్యమునందు చికిత్స యేమియని విచారింపగ అది మలాశయమునందు మలము నిలువయుండి

అందు వాయువుపుట్టి పేవులుబ్బినవనియు, అది గర్భాశయమునకు ఒరిపిడి గలిగించినదనియు, మరియు అచటి వాయువునందు మండ మేర్పడి అది మెదడునకు ఎగదట్టి మానసిక చాంచల్యము పుట్టి పిచ్చిమాటలు ప్రేలినదనియు, దాని కంతకు ఎనిమాచేసి, మలమును, గాలిని తీసివేసి ఒక లింగస్నానము చేయించినట్లైన అన్ని బాధలును ఉపశమించి గర్భమందలి పిండమునకు మొప్పము వచ్చెడిది కాదనియు తెలిసికొంటిని. ఇట్టిసులభములగు ప్రకృతిచికిత్సా విధానములు తెలియని మందువైద్యులు తమ బుద్ధిని దుర్వినియోగముచేసి ప్రతివ్యాధి చికిత్సకును కత్తులు నూరుచు, బుద్ధి పూర్వకముగా హత్యలుచేయుట చాలపాపముకాదా? ఆమె ప్రసవమునకు మాకు అధికశ్రమయును, విశేషధనవ్యయమును గలిగినవి. గర్భధారణ వృథాయైనది. ఇట్టివన్నియు అస్వాభావిక ఆహారమువలననే గలిగినవిగదాయని తెలిసికొంటిమి. వ్యాధిరాకుండ ముందుజాగ్రత్తపడిన నీబాధలన్నియు తప్పిపోవునుకదా? అస్వాభావికములగు ఉద్రేకపదార్థములును, పిండివంటలును, అజీర్ణకరములగు పిండి, పప్పుపదార్థములును, మాని కూరలను పండ్లను ప్రధానముగ తీసికొని ఆకలియైనప్పుడే భుజించిన యియ్యకట్టులన్నియును రూపురూపునుకదా! అప్పుడు భూమిహత్యలు చేయుచు, లక్షలకొలది రూప్యములు ధనవ్యయమగు ప్రసవ ఆసుపత్రి లన్నియును అనవసరమగును కదా? ప్రాకృత జీవనము చేయువారికి ఇవియును అవసరము లేకపోగా వారికి సుఖమును జీవితసాఫల్యమును చేకూరునుగదా? ఇది నా అపకృష్టానుభవము.

సోదరీమణులారా! ఇక నైనను మేల్కొని భావిభారతదేశ బౌద్ధత్వమునకును, ఆశోద్ధరణమునకును పాటుబడు సంతానమును, ఆరోగ్యవంతులను కని జన్మసార్థకము కావించుకొనుడు గర్భధారణకాలమందు స్వాభావిక సాత్వికాహారసేవనముచే మనోనిశ్చలమును బొంది, యిం

దియనిగ్రహమును సంపాదించి, జీవిత పరమావధియగు పరమేశ్వర సాన్నిభ్యమునందు లక్ష్యముంచి, శివాజీ భీష్ములవంటి బ్రహ్మచారులను, ప్రహ్లాద ధువులవంటి భక్తాగ్రేసరులను, తిలకు మహాత్మాజీలవంటి కర్మయోగులను, శంకరాచార్యరామకృష్ణులవంటి జ్ఞానులనుకనుడు.

కింగ్సు లా వర్తమాని

ప్రతి గురువారమును వెలువడు వారపత్రిక.

ఇందు చెన్నపట్టణము వగయిరా యేడు హైకోర్టులవారి వలన జారీకాబడేటటువంటిన్ని ఇంగ్లీషు భాష తెలిసినటువంటివారికిన్ని, తెలియతగ్గ అన్ని సివిలు, క్రిమినలు, రివిన్యూ తీర్పులయొక్క సారమున్ను, మద్రాసు ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ లెజిస్లేషన్ లాండు ఆక్టోపయినిన్ని, గ్రామఉద్యోగస్థుల ఆక్టోపయినిన్ని చెన్నపట్టణము హైకోర్టువారివలన జారీచేయబడు అన్ని తీర్పులయొక్క సారమున్ను, దేశములోని వింతలున్నా మిగుల సులభతైలిని దేశరివాజుమాటలతో ప్రచురింపబడును.

సంవత్సర చందా రు 3/-లు. చందాధనము దరఖాస్తుతో పంపబడవలెను.

కమిషనుపయిని యేజంటు కావలయును.

అడ్డసు:—

కింగ్సు అండ్ కంపెనీ - లా పబ్లిషరు

P. O. Box. No. 9, విశాఖపట్టణము.

ఉచితము - సునిశిత వైద్యము

ప్రకృతి పత్రికకు ఎనిమిదిమంది చందాదార్లను చేర్పించినవారికి రు 4-8-0 ఖరీదుచేయు సునిశిత వైద్యము ఉచితముగా నీయబడును. చందాదార్లను యెనిమిదిమందిని ఒక్కమారే చేర్పించనవసరము లేదు. చేర్పించువారియొక్క ఖాతాను ఒకదానినివర్పించి వారు చందాదార్లను చేర్పించినపుడెల్ల వారి ఖాతాలో లెక్క వాయించుదుము. ఎనిమిదిమంది చందాదారులు వచ్చిన తరువాత వారికి సునిశితవైద్య పుస్తకమును బహుమతిగా పంపుదుము. ఇట్టి అపూర్వ అవకాశమును పోగొట్టుకొనకుడు.

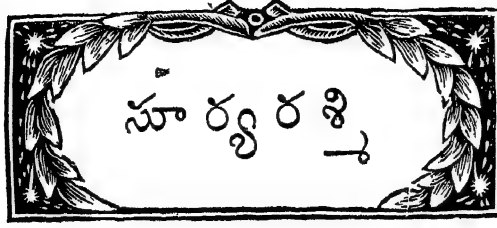
మేనేజరు, ప్రకృతి, బెజవాడ.

త్రిలింగ

ప్రస్తుతపు రాజకీయ పరిస్థితుల నిష్పక్ష పాతముగ చర్చించు వారపత్రికయగు త్రిలింగపత్రికను ప్రతిసోమవారమును ప్రకటించుచున్నాము. దేశభ్యుదయమునకై పాటుబడుచున్న ఈ పత్రికలో ఆర్థిక, రాజకీయ, మత, సాంఘిక, నైతిక, పారిశ్రామికాది విషయములు నిష్పక్ష పాతముగ చర్చింపబడుటయేగాక, వాఙ్మయమున కంగములగు విమర్శనలు, పరిశోధనలు, శాస్త్ర చర్చలు, ప్రపంచవృత్తాంతములు, ఇవియన్నియు ప్రకటింపబడుచున్నవి. కోర్టు, రైల్వే, బ్యాంకుల ప్రకటన లిందు ప్రకటింపబడుటచే దీని ప్రచార మెక్కువనియు తెలియవచ్చును. ఈ పత్రికకు చందాదారుగా చేరి సర్వవిధముల తోడ్పడ ప్రార్థన.

సం॥ర చందా రు 2—8—0.

“త్రిలింగ” 393 తండ్రియారేట్ల, మదరాసు.



వేమూరి రామమూర్తిగారు, బి.ఓ.ప.
(గతసంచిక తరువాయి)

జీవపదార్థములను పుట్టించుటకును వృద్ధిచేయుటకును మూలాధారమైన గొప్పశక్తి సూర్యునియందే గలదు. మొక్కలు తమ కవనరమగు జీవపదార్థములను పోగుచేసికొనుటకు సూర్యరశ్మిని ఎక్కువగా కోరుచుండును. కలుపుమొదలు గాగల మొక్కలు చీకటిలోనయినను పెరుగును. కాని జంతుజాలముల కుపయోగించు మొక్కలు మాత్రము సూర్యకిరణముల సహాయమున తాము పెరుగుట కవునరమగు పదార్థములను భూమినుండియు వాయువునుండియు తీసికొనగలవు. ఉదాహరణముగా సాయంకాలపు ఎండను మొక్కలు ముఖ్యముగా కోరుచుండును. అటులనే ఆరోగ్యవంతమయిన అభివృద్ధిని గాంచుటకును జంతువులు పెరుగుటకును సూర్యరశ్మిచాల అవసరము. దీనివలన వెల్తురు తక్కువగా నున్నయెడల సన్ననయిన ఎఱ్ఱరక్తకణములు తగ్గిపోయి రక్తమునందు సీ రధికమై తెల్లపాండువ అను వ్యాధిని గలిగించునని తెలియుచున్నది. ఈ వ్యాధియందు తెల్లరక్తకణములు అభివృద్ధి జెందియుండును. సూర్యరశ్మి ఎంతమాత్రము సోకనప్పుడు రక్తముయొక్కస్థితి మారి పాండువ మొదలగు భయంకరవ్యాధులను గలిగించును. సూర్యకాంతియొక్క గుణమును కనుపెట్టుటకు అనేకమంది పలువిధములయిన పరిశోధనలను గావించిరి. జాన్ బ్లెటన్ అను శాస్త్రజ్ఞుడు 12 చిక్కుడు గింజలను తీసుకొనివచ్చి పరిశోధన గావించినాడు. వీనిలో 6 గింజలకు ఎప్పుడును సూర్యునియొక్క కాంతి తగులునట్లును, 6 గింజ

లెప్పుడును నీడయందుండునట్లును దగ్గరదగ్గరగా పాతినాడు. తరువాత మొక్కలు పెరిగి కాపుకాచినతరువాత నీడనుపెరిగినమొక్కలను ఎండలో పెరిగినమొక్కలను తూకమువేయగా 29:99 రేష్యూలో నుండెను. ఎండిన తరువాత వాని గింజలను తూయగా 1:31 రేష్యూలో నుండెను.

ఈ విధముగా నీడనుపెరిగినచెట్టుయొక్క విత్తనములను ఎండలో పెరుగునట్లు పాతిపెట్టగా గత సంవత్సరములో సగము పంట పండెను. మరు సంవత్సరము మరల సీ గింజలను పాతిపెట్టి ఎండలో పెంచగా గతసంవత్సరములో సగము పంట పండెను. 4 వ న వత్సరమున ఆ గింజలనే పాతి ఎండలో పెరుగునట్లు పెంచగా పూచినది గాని కాపుకాయలేదు. చూచితారా! ఒక్కసంవత్సరము నీడనుపెరిగిన కారణమున 4 సంవత్సరములలో విత్తన మారిపోయినది. పై విషయముల చూడగా మానవులకు గూడా ఎంతవరకు సూర్యరశ్మి యవసరమో తెలియగలదు. శ్రద్ధగ ప్రతిదినమును ఆతపస్సానములు చేసినయెడల ఎక్కువ యుపయోగమును పొందగలరు. కాని ప్రస్తుతపు నాగరికుల మనుకొనువారి అలవాటులను చూడుడు. ఈ మానవుడు మొలకులంగోటికట్టి డ్రాయరుతోడిగి ఆపైన సీలమండల వర్క్చువచ్చువేన్ట్ను ధరించుచున్నాడు. పై భాగమునకుబనియనుబడితొడిగి పైనచొక్కా ధరించి ఆపైన కోటువేయుచున్నాడు. పాదములకు జోళ్ళుతొడిగి పైన బూట్నుధరించిశిరస్సును

మాత్రము (ఇతర సమయములలో హేటుధరించినను) సూర్యరశ్మిపాలుచేసి వినోదార్థము వెడలును శరీరమంతటిలోను శిరస్సు ఉష్ణముగానుండును కనుక శిరస్సునకెన్నడును ఎండతగల నీయరాదు. శరీరముయొక్కతక్కిన అవయవములన్నిటికిని ఎండ తగులుచుండవలయును. నాగరికుడు ఈ నియమములకు పూర్తిగా భిన్నముగా నున్నాడు. పాదములకు రక్షలు లేకుండా నడచుటవలన అనగా పాదముల నేల కంటియుండుటవలన (Magnetic) కాంతశక్తులు మనకు వచ్చును పాదరక్షలు ధరించుటవలన అట్టి సావకాశము నశించిపోవును

ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటకు మొదటిమార్గమేమనగా అన్ని వేళలయందును సూర్యకాంతి బాగుగా ప్రసరించు ఇండ్లయందు నివశించుట. పెద్దపెద్ద పట్టణములలో ఇండ్లు చాలాదగ్గరగా క్రిక్కిరిసియుండును. వానిలోనికి సూర్యకాంతి ప్రవేశింపదు అట్టి ప్రదేశములయందు శిశుమరణము లెక్కువగా నున్నట్లు లెక్కలవలన తెలియుచున్నది. ఇట్టి ప్రదేశములందె భయంకరమగు Rickets (యీవ్యాధియందు ఎముకలు మెత్తవడును) క్షయ మొదలగు వ్యాధు లెక్కువ వృద్ధి పొందుచున్నవి. గ్రామవాసులు ఎప్పటికప్పుడు పట్టణములందు నివాసము లేర్పరచుకొనుచున్నారు గాబట్టి గాని, లేకున్న సగరవాసులు అందును బీదవారు కొన్నితరములలో నశించిపోయెడివారు కాబట్టి సూర్యకాంతియొక్క మహోపయోగములను మనస్సునందుంచుకొని సావకాశ మున్నప్పుడెల్లను నివశించుగృహముల లోనికిని ఎరుండుగదులలోనికిని సూర్యకిరణము లెల్లప్పుడును, వచ్చునట్లు చేసికొనుచుండవలయును. చిన్నపిల్లలయొక్క పెరుగుదలకును, ఆరోగ్యమునకును, రోగనిరోధక

శక్తిని వృద్ధిచేసికొనుటకును సూర్యకాంతి అత్యవశ్యకము. తల్లు లందరు తమపిల్లలకు బాగుగా ఎండ తగులునట్లు చూడవలయును.

సూర్యకాంతియందు దినమొలతో నున్నయెడల శరీరమునకు తమ పనులను బాగుగా చేసికొనగల శక్తి గలుగును. ఆతపస్సానమువలన రక్తము శరీరమున కంతకును వ్యాపించును. రక్తప్రసరణ మండల మీ విధముగా శుభ్రపడిన అవయవములు తమ సహజక్రియలను నెరవేర్చుకొను సామర్థ్యముగలవి యగును. శరీరమును మంచి స్థితియందుంచుకొనవలె ననిన ఎండ గాలి బాగుగా తగుల్తునట్లు చేసికొనవలయును. ఎండలోను గాలిలోను దిగింబరిగా నుండుట కనుకూలమగునట్లు పట్నములందలి పార్కులచుట్టును మరు గుండవలయును.

సూర్యకాంతి సూక్ష్మజీవులను నాశనముచేయును. మనశరీరములను గూడ ఎక్కువ కాలము ఎండలో కాల్చినయెడల సన్నకణములు నశించిపోవును. వేసవికాలమందు ఎండలో తిరిగి నప్పుడు వడకొట్టును వడకొట్టుటకు శిరస్సును ఎండలో కాల్చుట వలననేగాక ఇతర కారణములుగూడ గలవు. ఎండలో నడచునప్పుడును ఇతరపనులు చేసికొనునప్పుడును సరిపడిన నీరు త్రాగకుండుటయే. సామాన్యముగాబలహీనులకువడకొట్టుచుండును. ఇతర కారణము లేమన ద్రాక్షసారాయిని త్రాగుట; వుక్కిరిపిక్కిరి గాకుండునట్లుగా భుజించుట. ఉష్ణదేశములో ఎండ లేక పోయినను గృహములయందున్నను వడకొట్టును. ఎక్కుగా గాలి వెచ్చబడియుండుట వలనను, ఎక్కువచెమట పోయక పోవుటవలనను, ఎండలో శరీరపరిశ్రమ చేసి, చెమట పోయవలసియున్నను వడగాలి వలన ఆటంకపరుపబడుటవలనను వడకొట్టును.

(శరీరము వెచ్చపడును. సహజముగా పట్టవలసిన చెమట పట్టుదు.)

పడగొట్టిన చిహ్నములు: తలనొప్పి, జ్వరము వచ్చినట్లుండుట. విచారముగా నుండుట. ఆవేదన (ఆయాసము). మత్తుగానుండుట. అప్పుడప్పుడు స్మృతి లేక క్రింద పడుట. తిరిగి లేవ కుండుట. కాని తిరిగి లేచినను మంచి వికీర్ణచేయుట వలన పూర్తిగా స్వస్థత చెందును. వెంటనే చికిత్సచేయుట వలన నేల పడకుండనే చాలమంది స్వస్థత చెందెదరు.

చికిత్స: చల్లనినీరుగల ప్రదేశమునకు రోగిని తీసుకొనిపోయి బిగుతుగానుండు దుస్తులను తీసి తడిగుడ్డను తడిపి మడతలు వేసి నుదురుమీద పట్టి వేసి తీసివేయుచుండ వలయును. లేదా చన్నీ శృతో పాదములను తోముచుండ వలయును.

గోరువెచ్చని నీటితో స్నానము చేయించవలెను. తల వేడిగా నున్నయెడల తడిగుడ్డ నుదరుమీద వేసి వెచ్చపడిన వెంటనే తీసివేసి మరల తడిగుడ్డ వేయుచుండవలయును. పాదములను తోము చుండవలయును. పైవిధముగా జేయుచు, జ్వర చిహ్నములు కనపడినయెడల 45 నిమిషములు పట్టీలు వేయుచుండవలయును. చల్లనినీరు త్రాగుట కిచ్చి ఎనిమాచేయుట మంచిది. తరువాత మ చి గాలిలో పరుండబెట్టి సాత్వికాహార మాయవల యును. మెడ తోమినయెడల వెంటనే విశ్రాంతి కలుగును.

పరిమితి, వివేచనగలిగి ఆతపస్నానములు చేయ వలయును. తూర్పు వసారాలయందు ఉదయఘు లందును, సాయంకాలములందు పడమటి వసా రాలయందును ఆతపస్నానములు చేయుట మంచిది.



ది వ్యజ్ఞాన దీపిక

వసంత యిన్ స్థిర్యాటః అడయారు వారిచే ప్రకటించ బడు మాసపత్రిక. వ్యక్తి అభివృద్ధికిని, సంఘాభివృద్ధికిని తోడ్పడు ఆర్థిక, మత, విద్యా, సాంఘికాది విషయములు, ఇహపరవిషయములను బోధించు విషయములన్నిటి గురించి అందఱకు తెలియువిధమున వ్యాసములు, కథలు, వృత్తాంత ములు, పద్యములు ప్రకటించును. సంవత్సరమునకు చందా రు. 1. మాత్రమే.

కావలసినవారు: మేనేజరు, దివ్యజ్ఞానదీపిక అఫీసు.

వసంత ఇన్ స్థిర్యాటః అడయారు—లేక

పి. వి. కామేశ్వరరావుగారు, ఎం.ఎ., బి.యల్.,
యేలూరు,

“విజయ” సచిత్రమాస పత్రిక.

సం॥ చందా రూ॥ 1. విడిసంచిక 0-1-6.

హాస్యరసోపేతము. విజ్ఞాన సర్వస్వము. ఒకచరిత్ర - ఒకరసము - ఒకపరిశ్రమ - ఒక పరిశోధన - ప్రకటించినది ప్రకటించకుండా ప్రకటించేది “విజయ” ఒక్కటే సంచిక అంతయు సచిత్రమే. ప్రతివిలేఖరియు సుప్రసిద్ధుడే. మిమ్ములను నవరసతరంగిణిలో ముంచెత్తుతుంది. ఇన్నివిషయములు చర్చించు ప్రతీక యింత స్వల్పమూల్యమునకు చిక్కదు.

వివరములకు:—విజయ కార్యాలయము, విజయనగరం,

నా తొట్టి స్నానముల యనుభవము

కే. సూర్యనారాయణగారు, చెన్నపురి.

ఉదయము 10 నిమిషములు లింగస్నానమును సాయంకాలము 10 నిమిషములు టిటి స్నానమును చేయుచుంటిమి. మొదటినుండియు అపక్వాహారమే. ఒకవారము గడచినది. రెండవ వారము ప్రతిస్నానము 15 నిమిషములు. ఇప్పటికి ఒకటే ఆవిరి స్నానము. మాయింట్లో ఒక స్త్రీకి గల రాత్రిపూట నిద్రపోనివ్వనిదగ్గు ఉపశమించినది. అకస్మాత్తుగా నాలుకచాచి అద్దములో చూచుకొనునప్పటికి గొంతులోని టాన్నిల్సు (కొయ్యకండలు) కనపడలేదు. ఎప్పుడు, ఎట్లు పోయినవో తెలియదు. ఆపరేషను చేయించ వలసియుండిన ఎంత వ్యయప్రయాస! రోగి వారమువరకు ఘనరూపమగు పదార్థములు పుచ్చుకొనుటకు వీలుపడదుగదా! మంచముమీద కదలకుండ కొన్నాళ్ళు పడుకొనవలసి యుండును కదా! రెండు మూడుసంవత్సరముల కవి మరల సిద్ధమేకదా! ఇట్లవి కనుపడకపోవుట మాకెంతయు ఆశ్చర్యమును కలిగించెను. ఈ యుదంతమును అల్లోపతిడాక్టరులు నమ్మగలరా! ఇట్లే మూడువారములు గడచినవి. వారమునకు 5 నిమిషములచొప్పున మాత్రము స్నానముల కాలమును పెంచుచువచ్చితిమి. ఆమె అకస్మాత్తుగా చేతిదండకింద తడవి చూచుకొనెను. ఇంతకుపూర్వము ఇంజక్షనుల పుణ్యమువలన కలిగి కరుగకుండ నిలచియున్న గచ్చకాయలంత 10, 12 కాయలలో 2, 3 కనుపడలేదు. ఇదియు నాశ్చర్యమునే కలిగించినది రోగమును కుదుర్చుటకు డాక్టరు లిచ్చిన మందు లింగస్నానములవలన నిట్లు తొలగింపబడినదన్న ఆశ్చర్యముకాదా? రెండుసంవత్సరములవరకు ఆకాయలు కరుగవనియు అవియున్నను నష్టములేదనియు మా డాక్టరుగారు చెప్పియుండిరి. ఇవి ఎప్పుడుపోగల

వని నా స్నేహితు డగు నికొక డాక్టరును అడిగితిని. అతను తన దండనుచూపి, చలిజ్వరమునకు పుచ్చుకొన్న యింజక్షనులవలన కలిగిన కాయలు 4, 5 సంవత్సరములుగా అట్లేయున్నవని జబాబుచెప్పెను ఇట్లు శరీరము జీర్ణము చేసుకొనజాలని మందు వలన కలుగు ప్రయోజనము లేకపోగా, గాడిదెకు బరువెత్తినట్లు కండరములకు బరువెక్కించుటయే యగుచున్నది ఇట్టిమందులు ఇతర జాడ్యములను కలుగజేయ జాలవా? ఇట్లే ఒకరోగమునకు ఔషధమిచ్చిన నికొక రోగము కలుగుచున్నది. మూడునెలలకు ఈ కాయలన్నియు కరగిపోయినవి. సంజువలన కాళ్లయందలి వాపులు 6 మాసములకుగాని పూర్తిగాపోలేదు. నాలుకమీదగల పుండునకు అనేక అపుషధములను వాడినారు. డాక్టరుగారు కాల్చివేయుద్రావకములనుకూడా వాడినారు. కుదురలేదు. చివరకు కాలమే మాన్సగలదని నారు. వారినమ్మకములోనే యిక మందులపన లేదు. ప్రకృతియే కుదర్చవలెనని గాబోలు వారి అభిప్రాయము. ఇదియొకవింతగాదు. ఏలన వారి మందులు పనిచేయకనేకదా జ్వరరోగుల తలలకు హిమమును కట్టుట! అవసరమైన చన్ని టితో స్నానముకూడ చేయింతురు. విషజ్వరములలో నిట్లుచేయించిన సందర్భము లెన్నియో గలవు. అట్టినాలుకమీది పుండుకూడ మానుచు వచ్చినది. 8, 9 మాసములలో పూర్తిగా పోయినది. పాదముల పైభాగమునను చేతుల వెనుక భాగమునను నుండు చర్మము కొంతనలుపు రంగుకలిగి దళసరిగా నుండియుండెను. ఎరుపు రంగునకు మారుచు చర్మము పల్చబడజొచ్చెను. గోళ్లయందుగల నలుపుదనము పూర్తిగా పోయి రక్తవర్ణము రాజొచ్చెను.

ఈ చికిత్సాచరిత్రను చదివినవా రామెకుగల జాడ్యములను తెలిసికొనగోరుట సహజముగాన వాటి నిట పేర్కొనుచున్నాను. స్నానము, అను అతిసారము ఆమెకు ప్రారంభించెను. దినము నకు 50 కి మించి విరేచనములు. నీళ్లు కూడ యిముడుటలేదు. శల్యావశిష్ట మైనది. శరీరమునందు రక్తములేదు. దగ్గుప్రారంభమైనది. రాత్రియందు ఈ కారణమున నిద్రకూడ లేదు. అల్లోపతిడాక్టరువద్ద చికిత్స ప్రారంభమైనది. వెంట్రోక్యూలిక్ అను అవుషధమును లోనికిచ్చి విరేచనములను కట్టించిరి. ఇంజక్షనుల చరిత్ర ప్రారంభమైనది. నాలుక మీద పుండునకు (యీ వ్యాధియందు నాలుక నుండి ఆసనమువరకు పుండు ఉండునందురు) ద్రావకములను వ్రాయుట. ఈ చికిత్సలో ఒక సుగుణముమాత్రముండినది. అదేదన బత్తా నారింజరసముతప్ప యింక నేరహారము కాని పనికిరాదనిరి. రోగము కుదిరియుండిన దీనివలననే కుదిరియుండును. కృత్రిమ అవుషధముతో పాటు కృత్రిమఆహారము నివ్వలేదు. ఎత్తైననేమిరోగము కుదిరినదనిరి. నాలుకమీద పుండుపోలేదు. ప్రకృతియే సాయపడుననిరి. ఔషధసేవనము లేదు. పథ్యముపోయినది. డాక్టరుగారు ఉదయము పెరుగుతో అన్నము తినవచ్చుననిరి. కాళ్లువాచి నవి. సొట్టలుపడుచున్నవి. ఆయాసము దగ్గు పోలేదు. నడుములో తీవ్రమైననొప్పి; లేచికూర్చునుట కష్టము, వంగి యేవస్తువునైన తీయుట సాధ్యపడదు. గుండెలలో నొప్పి. ఇట్లు తీవ్రమైన సంజు ప్రవేశించినది. డాక్టరుగారు నీరుడు పరీక్షించిరి. సంజుకాదు, రోగము

లేదు. వాటియంతట నవియే యీగుణము లన్నియును పోవుననిరి. రోగికిమాత్రము ప్రాణాపాయ సమయ మానన్న మైనట్లు తోచుచున్నది. ఈ సమయమున తొట్టిస్నానములను ప్రారంభించితిమి. పైన చెప్పబడినట్లు ఆ చికిత్స వలన నీమె రోగనివారణ పొందినది. తదితరులకు చేసిన చికిత్సనుగూర్చి యింకొక వ్యాసములో వ్రాయుదును. అటుతరువాత వ్యాసములలో అపక్వాహార మెట్లు పుచ్చుకొనవలెను? సాధారణముగా అందు ఎట్టి పొరపాటులు జరుగుచుండును? మొదలైన విషయములనుగూర్చి చర్చింతును. మే మింతవర కెన్నడును ఎనిమా వాడియుండలేదు. కాని మన ఆంధ్రదేశములో ప్రకృతి చికిత్సలో ఎనిమా ప్రధానస్థానము నాక్రమించుచున్నది. దీనివలని దోషములను చూపువా రెవరును కనబడుటలేదు. ఎనిమా ఔషధసేవ కంటెను శస్త్రవైద్యముకంటెను హానికరమైనదని మనము తెలిసికొనవలసియున్నది. దీనిని గురించి యింకొక వ్యాసములో చర్చించెదను. పక్వాహారములలో మన దక్షిణదేశమునకు తగిన ఆహారములను గురించి మరియొక వ్యాసమునందు వ్రాయదలచితిని. (1935 డిశంబరు నెల 'ప్రకృతి'యందలి 'రొట్టె చేయు విధము'ను గూర్చిన వ్యాసమును చూడుడు).

[ఎనిమాను గురించి మా మిత్రులు వ్రాయబోవు శాస్త్రీయ చర్చ చదువువరకు వేచియుండి దాని మీద విమర్శనము వ్రాయ దలచితిమి.

—సంపాదకుడు]

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల	వెల
	ఇతరులకు	చందాదారులకు
శ్మయ	0 12 0	0 8 0
శస్త్రము	0 12 0	0 8 0
పరిశోధనము	0 12 0	0 8 0

నేదాంతము, ఇతరములు

బుద్ధి నివృత్తి	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలవృత్తి	0 2 0	0 1 0
ఆదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0
సహాయము	0 12 0	0 8 0
నిర్వచనరీతి	0 12 0	0 8 0
ముద్రాపత్రము	0 8 0	0 5 0
రామస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	వెల	వెల
	ఇతరులకు	చందాదారులకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వైద్యకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
	చందాదారులకు	3 0 0

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు బెజవాడ

ఈపరిషత్తు ప్రకృతి వైద్యులను తరిఫీయింపుచేసి బిరుదుల నొసంగును. ప్రతి సంవత్సరమును శిక్షా శిబిరముల నేర్పరచి అందు విద్యార్థులకు పరీక్షల నేర్పరచి చికిత్సాసద్గుణుల అనుభవమును ప్రత్యక్షముగ (Practical Training) నేర్పింపజేయును.

విద్యార్థులకు విద్య, ఆహారము ఉచితము. 11 నెలలు ఇంటికొని, 1 నెల ప్రత్యక్ష శిక్షణ నొందవలెను. పూర్తి వివరములకు:—ప్రకృతి ఆఫీసుకు వ్రాయుడు.

ప్రకృతి చికిత్సా పరికరములు

ఆదిత్య కేటిక, వర్ణకేంద్రీకరీకరణము, పోటీస్సానపు పోల్సు, ధర్మామిత్రులు, యెనిమాడర్మాలు, గ్రాహముల పోల్సులు, రంగు అండ్ములు, సీసాలు, నెల్టాఫోను (రంగు) కాగితములు, స్పాంజ్ మొదలగు ప్రకృతి చికిత్సకు వలయు పరికరము లన్నియును మాన్డో నొరకును.

అమ్మను—ప్రకృతి గోధుమ, ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

SUREST WAY TO

HEALTH, HAPPINESS

Physical,
Mental,
Spiritual.

READ

INDIAN NATUROPATH

AN English Monthly expounding the philosophy of Naturism and several systems of Nature Cure.

Annual Subscription Rs. 1-8-0

For full particulars apply to:—

Manager, INDIAN NATUROPATH,
BEZWADA.

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి బెజవాడ.

కొత్త కూర్పు.

తొట్టి వైద్యము

సచిత్రము.

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందుజేర్చబడి నూతన ఫక్కిన ముద్రింపబడినది. కూనే మహర్షి గారి అభినవ శైద్యశాస్త్రము, ముఖ్యైఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశస్తిత్రములు జేర్చబడినవి.

70 పటములు. 34 అధ్యాయములు.
400 పుటలు.

ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు. 2-8-0.
ఇతరులకు రు. 3-0-0

750 పుటలు.

సునిశిత వైద్యము

100 చిత్ర
పటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన
సు ప్రసిద్ధ శైద్య గ్రంథమునకు
డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణచికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన విషయములనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికోబైండు 1 కి వెల 4—8—0. | చందాదారులకు తగ్గింపు
నిండుతోలు ఫ్లెగ్మబిల్ బైండు ,, వెల 5—0—0. | ప్రతి 1-కి రు 1—0—0.
పోస్ట్ జి ప్రత్యేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

సంకల్పరచందా
రు 3-0-0.

ప్రకృతి

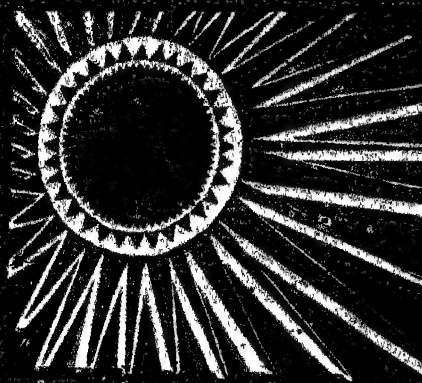
మాచిరిసంచిక
రు 0-4-0.

ఆరోగ్య విషయ సచిత్ర శైద్యమాసపత్రిక.

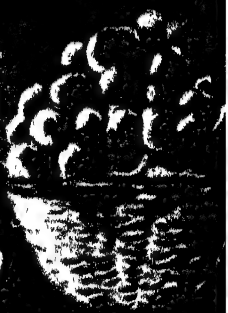
ఇందు మానవుడు సంపూర్ణారోగ్యవంతుడుగ నుండుటకును రోగములను రాకుండునట్లు చేయువిధానములను వ్యాధులువచ్చిన తరువాత మందు, శస్త్రచికిత్సలకు లొంగని వ్యాధులను సైతము నీరు, గాలి, మట్టి, సూర్యకిరణములు, స్వాభావికాహారము, యోగవ్యాయామము, ఉపవాసము, విద్యుత్కాంతశక్తి, మొదలగువాని సహాయమున నిశ్చేషముగ కుదుర్చువిధానములను తెల్పును. చందాదారులకు ప్రకృతి శైద్యపుస్తకములన్నియు తగ్గింపు ధరల కీయబడును.

అన్నిచోట్లను యేజంటు కావలెను.

వివరములకు :—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.



ప్రకృతి



సచిత్ర సహజ పైద్య మాన వత్రిక



ఆంధ్ర

ప్రకృతి ధర్మపరిషత్

బె జ వా డ



1936 సం॥ మే నెలలో

మదనపల్లిలో జరిగిన

4వ ప్రకృతి శిక్షాశిబిరముయొక్క

నివేదిక.

జులై

1936



బె జ వా డ

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు					
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు		ఇతరులకు	చందాదార్లకు
మనశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0	మహారోగము	0 8 0	0 6 0
ప్రాథమికభాకరం	2 0 0	1 8 0	పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుగు	0 4 0	0 3 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0	కలుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0	బైష్పదవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
వర్షచికిత్స	0 6 0	0 4 0	టీకాలననేమి? డాక్టరఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
వర్షవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0	అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
వర్షవైద్యము	0 5 0	0 4 0	తేనీరు వివతుల్యము	0 6 0	0 4 0
			తెలచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0
జలచికిత్సాగ్రంథములు			ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు		
తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0	స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0	ఆరోగ్యదర్శము	0 8 0	0 7 0
నైషీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0	ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు		
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0	3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0	శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0	ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0			
కూనెమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0			
జమ్మచికిత్స	0 10 0	0 8 0			
ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు			వివిధచికిత్సాగ్రంథములు		
నిర్విచారభావిజీవనము			దీప్తిరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
(కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0	ప్రాకృత చికిత్సార్థములు		
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0	1 భాగము	1 8 0	1 0 0
డిటా 2 భాగము	0 4 0	0 3 0	2 భాగము	1 4 0	0 15 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0	3 భాగము	1 8 0	1 0 0
తెలచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0	4 భాగము	0 6 0	0 4 0
తేనీరు వివతుల్యము	0 6 0	0 4 0	5 భాగము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0	6 భాగము	0 6 0	0 4 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారముశ్రమం	0 2 0	0 1 0	7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0	ఉపహాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0	జమ్మచికిత్స	0 10 0	0 8 0
క్షరచికిత్స	0 4 0	0 3 0	ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
అపకవ్యాకాంహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0	జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
			యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
దురభ్యాసఖండనములు			సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
జీవహింస	0 4 0	0 3 0	రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0	స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
			వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి గెజెవాడ.



శిఖిర్ వనప్రదేశము, మధ్యపల్లె.

•
22
5
20



ప్రకృతి

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౮

జూలై 1936

సంచిక 7

ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు - బెజవాడ

నాలుగవ ప్రకృతిశిక్షాశిబిరము, మదనపల్లె.

1936 సం. మేనెలలో జరిగినది.

ఇందు 8 మంది అధ్యాపకులు

31 మంది విద్యార్థులు

30 మంది రోగులు

20 మంది అతిథులు

కొన్ని వందలమంది ప్రేక్షకులు పాల్గొనిరి.

రు 604-8-0 వసూలు చేయబడినవి.

రు 524-8-0 కర్బుపడినవి.

రు 80-0-0 మిగిలినవి.

1 రు ప్రకృతి ధర్మవేది

1 రు ప్రకృతి శైద్యచార్య

19 రు ప్రకృతి చికిత్సక పట్టములను పొందిరి.

ఇందు ప్రకృతిచికిత్సక పరీక్షలో 3 రు స్త్రీలు కృతార్థులైరి. ప్రకృతిచికిత్సక పరీక్షలో తెలుగురాని 3 రు ఇంగ్లీషులో జవాబుల వ్రాసి పట్టములను పొందిరి.

పూర్వచరిత్ర

తెనుగుదేశమున, కూనే
జైద్యము అచ్చట అచ్చట
వాడుక చేయబడుచుండెను.
డి. వి. శర్మగారు కూనే
గారి రోగరోగ్య వివేకము
అభినవజైద్యశాస్త్రము ముఖ
జైఖరీవిద్య అను కి గ్రంథ
ములను తెనుగు చేసి ప్రచు
రించిరి. ఆ గ్రంథములను
చదివి తెనుగువారు కూనే
జైద్యమును అభ్యసించుచుం
డిరి. 1919 నాటికే ఆగ్రం
థములు పూర్తిగా ఖర్చు
అయి పుత్రులు దొరుకని
స్థితి ఏర్పడినది. జర్మనీ
అమెరికా మొదలగు దేశ
ములందు ప్రకృతిజైద్యము
శాఖోపశాఖలుగా వృద్ధిపొం
దుచుండెను. ఆ విజ్ఞానము
నంతయు తెనుగువారికి నే
ర్పట హనుమయ్య గారి



శ్రీ శ్రీ నారకెట్టి హనుమయ్యగారు, పత్రికాస్థాపకులు.

ఉద్దేశము. మరియు ప్రకృతి
జైద్యమువలన మాత్రమే
బానిసత్వము పూర్తిగా
తొలగగలదనియు మందు
లు, యింజక్షనులు వాడవలసి
నంతకాలమును మానవునికి
స్వేచ్ఛ సంపూర్ణ కాజాల
దనియు, ప్రకృతి జీవనము
అత్యోఫలభిక్తిమార్గమనియు
వారినమ్మకము. ఈ విషయ
ములను ప్రచారము చేయు
టకై వారు అంతకుమునుపే
చాల శ్రమ పడుచుండిరి.
వారుపంపిన ఆరోగ్యవిష
యిక వ్యాసములను పత్రికా
ధిపతులు ప్రచురింప నిరా
కరించుచుండిరి. అట్టి తరి
వారికి స్వంతపత్రికలు ప్ర
చురించు అవశ్యకత పూర్తి
గా గోచరించి, ఆకొరంతను
పూర్తి జేయుటకై విశ్వ
ప్రయత్నించును జేసిరి.

ప్రకృతి పత్రిక

అప్పుడు 1919 ఆగష్టునెలలో వారు ప్రకృతిపత్రికను
ప్రచురింప నారంభించిరి. ఆ పత్రికాప్రచారమువలన
తెలుగు దేశమునందు ఈజైద్యము వ్యాపింపసాగెను. తరు
వాత కొందరు ప్రకృతిచికిత్సాగ్రంథములను వ్రాసి
ప్రచురించిరి.

ప్రకృతివాద్విరోధవముల సమయములందు ఫలభోజన
ముల ఏర్పాటుచేసేయు ప్రకృతిచికిత్సా విషయిక ఉప
న్యాసముల నొసంగియు యీ విద్యను ప్రచారము చేయు
చుండిరి.

ఆంధ్ర రాష్ట్ర ప్రకృతి ధర్మ

ప్రచారకసంఘము

తరువాత ఈ విజ్ఞానమును మరింత వ్యాపింపచేయు నుద్దేశ
ముతో తెలుగుదేశమున కంతటికిని సంబంధించిన ఒక
సంఘమును స్థాపించిరి. దానికి ఆంధ్రరాష్ట్రీయప్రకృతి
ధర్మప్రచారకసంఘము అనిపేరు. ఆసంఘముయొక్క
ఉద్దేశములు ఈ క్రిందవ్రాయబడిన విధముగానున్నవి.

(1) సర్వాత్మకుడును, సర్వజ్ఞుడును నిత్యమంగళస్వరూ
పుడు నగు భగవంతుని యనంతశక్తియే “ప్రకృతి” యన

బడును. నిఖిలలోకముల సృష్టిసీతీసంహారము లీ శక్తి కార్యములు. ప్రకృతికృతమంతయు భగవదుద్దిష్టమే యగుట సర్వభూతములకు పరమశ్రేయఃప్రదము. ప్రకృతి యొక్క-ధర్మమును, దానిగమనమును యథార్థముగ నెఱిగి ప్రకృతి ననుసరించుటయే పుణ్యమనకు ప్రధానకర్తవ్యమును బరమకళ్యాణము లని ప్రకృతి జీవనసిద్ధాంతము.

పై సిద్ధాంతముయొక్క యాధార్యమును సర్వప్రయత్నము లచే లోకమునకుబోధించి సిద్ధాంతమును వ్యాపింపజేయుట మరియు క్రిమముగు ప్రకృతిధర్మాచరణమును దెలిపి దాన గలుగు నుత్కృష్టఫలమును జనులకు స్వానుభవవిధిత మొనర్చుట.

(2) దుఃఖముయొక్క మూలకారణమును దాని యాధార్యమునుగూర్చియు, దుఃఖనివర్తకములను, బ్రకృతి సిద్ధములునగు మార్గముల గూర్చియు బరిశీలనమును బోధింపజేయుట.

(3) స్వాభావికజీవనధర్మముల గూర్చియు, ఔపచారికములగు నిరౌషధనిశ్శస్త్ర ప్రాకృతిచికిత్సా విధానముల గూర్చియు బరిశీలనమును బోధింపజేయుట, తన్మూలమున సత్యమగు స్వాస్థ్యశాస్త్రమునకు బరిపూర్ణత నొసంగుట.

(4) భారతీయ ప్రాచీన ప్రకృతిచికిత్సా విధానములను బరగు నానాయోగభేదముల సిద్ధాంతములను సాధన ప్రక్రియలను బరిశీలించి సమన్వయించి యుద్ధరించుట.

(5) దుఃఖనిరోధకములు లేక నివారకములనగు ప్రపంచము నందలి నానాప్రాచీనాధునిక మతములను, ప్రక్రియా విధానములను, ఆచారములను, అభ్యాసములను, సాదర్మ్య విమర్శముగ బరిశీలించి అందొక వేళ లభింపగల ప్రకృతి చికిత్సామర్మముల గ్రహించుట.

(6) ప్రకృతిధర్మపరిజ్ఞానమును ప్రకృతిజీవనకళ్యాణమును జనులు బడయునిమిత్త మరసరమగు వివిధకార్యముల నొనర్చుట, అందు ముఖ్యముగ

(అ) పత్రికాముఖమునను, గ్రంథములు, కరపత్రములు, ఉపన్యాసములు మూలమునను సాధ్యమగుచో సాదర్మ్య యోగ్యములగు విద్యాలయములను స్థాపించియు ప్రకృతి జీవనసిద్ధాంతమును, మరియు వివిధనిరౌషధ నిశ్శస్త్ర ప్రకృతిచికిత్సావిధానములను బోధించుట.

(క) గ్రంథాలయములను స్థాపించి ప్రకృతిసిద్ధాంతబోధకములగు గ్రంథముల నందు నెలకొల్పుట.

(చ) రోగవిమోచనమును గాని పవిత్ర విశ్రాంతిజీవనమునుగాని కోరువారి సౌకర్యార్థము ఆరోగ్యసదనములను, ఫలారామములను, తపోవనములను, యోగాశ్రమములు యున్నగువానిని అనుకూలప్రదేశములందు నెలకొల్పియు, ప్రకృతిచికిత్స మూలమున నాధివ్యాధుల నివర్తింపజేసియు బ్రకృతిజీవనప్రభావము లోకమునకు ప్రకాశింపజేయుట.

(ట) సంఘవిధులకు లోబడి యనాధశరణాలయములను నెలకొల్పి, అందు దిక్కులేనిపిల్లలను జేర్చి ప్రకృతిధర్మానుగుణ్యముగ బోషించుట.

(త) ప్రకృతిధర్మప్రచారమునకు తమయావత్కాలమును వినియోగించి పాటుపడు సేవకబృందమును నిర్మించి పని చేయుట.

(ప) వీలగుచోట్లనెల్ల సంఘములను స్థాపించి వానిని యీ మాతృసంఘమునకు కాఖాసంఘములుగ జేర్చికొనుట.

మొదటి సేవకసంఘము

- ౧ గంధం వేంకటకృష్ణారావుగారు, బి. ఏ.
- ౨ నారి శెట్టి హనుమయ్యగారు
- ౩ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు
- ౪ అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు
- ౫ కందుకూరి వటుక భైరవమూర్తిగారు బి. ఎ.
- ౬ వాడపల్లి మురహరిరావుగారు
- ౭ సి. చంద్రశేఖరరెడ్డిగారు జి. డి. ఏ.
- ౮ బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారు
- ౯ గూడూరి రామచంద్రరావుగారు
- ౧౦ జ్ఞానాంబగారు
- ౧౧ శృంగారపు కోటమ్మగారు

ఆంధ్రరాష్ట్ర ప్రకృతి వైద్యసభలు

ఆంధ్రదేశమున కంతటికిని సంబంధించిన యీ సంఘము యొక్క-వార్షిక సభలు ప్రకృతి వాణికోత్సవములతో పాటు వివిధపట్టణములయందు జరుపబడుచుండెను. మొదట మొదట 1, 2 దినములలోనే సభలు ముగియుచుండెడివి. పోనుపోను ఆ సభలు 3 దినములు జరుపబడుచుండెను. అప్పుడు ప్రకృతివైద్యమునుగూర్చిన ఉపన్యాసములు సభలు విన కుతూహలమును జూపుచుండిరి. 3 దిన

ముల సభలు ప్రకృతివైద్య ప్రచారమునకు చాలియుండలేదు అనితోచినది. ప్రజలును అట్లే భావింపసాగిరి. 31 దినముల సభలలో విషయముయొక్క సంపూర్ణ అనుభవమును కలిగించుటకు సాధ్యము కాదనియు ఆ సభలవలన విషయపరిచయముమాత్రమే కలుగనియు రూఢిపడినది.

అందువలన బోధనకొఱకై ఇంకొక విధమగు సభలు చేయ అవసరము గోచరించినది

ప్రకృతివైద్యశిక్షాశిబిరము

1932 వ సం॥ సెప్టెంబరు ప్రకృతిపత్రికయందు ఇట్లు ప్రచురింపబడినది :—

“1933 వ సం॥ మార్చి 1 వ తేదీ మొదలు 30 వ తేదీ వరకు ప్రకృతి రమణీయకమగు ప్రదేశమున ప్రకృతి శిక్షాశిబిరము జరుగును. ప్రకృతివైద్యులు ప్రకృతి విద్యార్థులకు తరిబీతు నిచ్చెదరు.” 1932 వ సం॥ అక్టోబరు నెల సంచికలో శిబిరవాసులందరు ఫలహారమునే భుజింపవలయుననియు కోగులకు ఉచితముగా సలహా యివ్వబడుననియు ప్రచురింప బడినది డిశంబరుసంచికలో శిబిరమునందు బోధించు విషయవివరణ కలదు. మరియు అందు యిట్లు కలదు.

“ప్రకృతి వైద్యులు అంధ్రదేశమునందు పరివ్రుతున్నారు.వారినందరిని ఒకచోట సమావేశపరచి, వారందరియొక్క అనుభవములను సమన్వయపరచుట అవసరమై యున్నది. మొదట ఆహారవ్యయములు ఎరికివారే అచ్చుకొనవలయునని నియమింపబడినను పోనుపోను అది యుక్తమైనపద్ధతి కాదనియు యెల్లెనకు శ్రమచేసి ఉచితముగానే విద్యార్థులకు ఆహారవసతులను గలిగించుట అవసరమనియు గ్రహింపబడినది.”

తదనుగుణ్యముగా 31 వ సంవత్సరం మార్చి ప్రకృతిపత్రికలో ఇట్లు ప్రచురింపబడినది “అమలాపురం తాలూకా బోర్డుయొక్కయు కోనసీమ సెంట్రల్ కోఆపరేటివ్ బ్యాంకుయొక్కయు అధ్యక్షులగు శ్రీ శ్రీ శ్రీ నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారి ఆదరణవలన ప్రకృతిశిక్షాశిబిరము కోనసీమయందు ప్రకృతి రామణీయముగల సుందర తరుచ్ఛాయలందును, గోదావరియొడ్డున 1935 సం॥ మే నెలలో జరుగును.....ప్రకృతివైద్య శిక్షణకువచ్చు 40 మంది విద్యార్థులకు ప్రకృతిసిద్ధమగు ఆహారము ఉచితముగా నొసంగబడును..... ఫలములను మాత్రము తినియుండజాలమని భీతిల్లనక్కరలేదు. ఎన్నియో వత్సరములనుండి ఫలముల సేవించుచు బలాశోగ్యానందముల గాంచియున్న ప్రకృతిచికిత్సకులు కొందరు శిబిరమును



చెందువూరి ఆంజనేయులుగారు యోగాసనముల వేయుట.

నడుపుదురు. అట్టి యాహారమును సక్రమముగా భుజించు వారలకు నీరసము గలుగ దని తెలుపుచున్నారము. ప్రకృతి సిద్ధమగు కేవల ఫలహారమును తిని యుండజాల మనువారును, తిని యుండజాలనివారును యధార్థముగా ప్రకృతిచికిత్సకులకారు” ఈ విధముగా ప్రకృతిశిబిరము యొక్క అభిప్రాయము పరిణామము పొందినది. దీనికి మూలము నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు, అయ్యింకి వెంకట రమణయ్యగారు, పుచ్చావెంకటామయ్యగారు. వారే శిబిరమును భావించి రూపము నిచ్చిరి. దానికి డా॥ వాడ పల్లి మురహరిరావుగారు డా॥ బొల్లాప్రగడ సుందర గోపాలరావుగారు, డా॥ పాలపర్తి నరశింహారావుగారు, డా॥ దువ్వూరి రామకృష్ణరావుగారు, డా॥ దివి రంగా చార్యులుగారు, డా॥ చెన్నుభట్ల భానుమూర్తిగారు, డా॥ జ్ఞానాంబగారు, శ్రీయుత మంత్రి పగడ సాంబశివరావు పంతులుగారు తోడుపడిరి. బ్రహ్మశ్రీ శిఖర సీతా రామయ్య జ్యోతిస్కుల శ్రీరామమూర్తిగారు సూర్యనమ స్కారములు నేర్పుచుండిరి.

ఆంధ్రప్రకృతిధర్మపరిషత్తు

శిబిరములోని అధ్యాపకు లందరునుకలసి ఒక సంఘమును స్థాపించిరి. దీనిని అప్పటికే రిజిస్ట్రే వ్యాప్తమైయున్న భారతప్రకృతి ధర్మప్రచారక సంఘమునకు అనుబంధ ముగా నేర్పరచిరి. ఇట్లు ఏర్పరచబడినసంఘమునకే ఆంధ్ర ప్రకృతిధర్మపరిషత్తు అనిపేరు.

పరిషత్తు ఉద్దేశములు

- 1 ప్రకృతిజీవనవిధానము దైహిక, మానసిక ఉన్నతిగలుగు టయేగాక ఆత్మోఫలభిక్తి మార్గదర్శి యని ప్రబోధించుట
- 2 అందుకు జీవనవిధానమును బోధపరిచుటగాని నిరాశధ నిశ్శస్త్రచికిత్స లత్యవసరమని నిరూపించుట.
- 3 జీవనవిధానమును బోధించుటకు ఆవలంబించుటకు అవసరమైన విజ్ఞానము నొసగుట.

ఈపరిషత్తుయొక్క విద్యా విధానము

విద్యావిధానము 3 సం॥లలో ఇచ్చుటకు ఏర్పాటు జరిగినది. ఈ కాలములోపల ప్రకృతిజీవనవిద్యావిధాన మంతయు పూర్తియగును.

తొలిసంవత్సరము ప్రకృతిచికిత్సలయందలి సామాన్య విజ్ఞానముమాత్రము కలిగింప బడును. ఈ పరీక్షయందు తీర్చులెనవారు “ప్రకృతిచికిత్సక” పట్టమున కర్హులై యుందురు. వీరు ప్రకృతివిద్యాచార్యు లిచ్చెడి చికిత్సా క్రమము నాచరణలో బెట్టుటకే అర్హులైయుందురు. రెండవసంవత్సరములో వై శాస్త్రములయొక్క శాస్త్రీ యజ్ఞానము బోధింపబడును. వీరు కృతార్థులు కాగానే నిదానచికిత్సాభాగములయందు సమర్థు లగుదురు. వారికి “ప్రకృతి వైద్యాచార్య” బిరుదము సమర్పింపబడును. మూడవసంవత్సరమున తాము గ్రహించిన విద్యయందు పూర్ణప్రజ్ఞగలవారై ప్రకృతిశిబిరములు (Colleges) నడుపుటకును యితరవిధముల ప్రకృతిధర్మ ప్రచారములు చేయుట కవసరమైన విజ్ఞానమునంతను గణించుదురు. వీరికి “ప్రకృతిధర్మవేది” పట్టమును ప్రసాదించుదురు!

పరిషత్తు నిర్మాణము

ఆంధ్రప్రకృతిధర్మపరిషత్తునకు బెజవాడ కార్యస్థానముగ నిర్ణయింపబడినది.

శ్రీయుత నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారు, అధ్యక్షులు

(Chancellor)

పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు, ఉపాధ్యక్షులు. శిబిరాధిపతి.

(Vice-Chancellor)

నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు, వ్యవస్థాపకుడు. (Registrar)

అయ్యింకి వేంకటరమణయ్య పంతులుగారు, అను వ్యవస్థాపకుడు. (Assistant Registrar)

సలహాసంఘసభ్యులు:—వాడపల్లి మురహరిరావు, దువ్వూరి రామకృష్ణరావు, బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావు, పాలపర్తి నరశింహారావు, దివి రంగాచార్యులు, చెన్నుభట్ల భానుమూర్తి, జ్ఞానాంబ, సీతారామ అవధూతగార్లు. ఈపరిషత్తుయొక్క వ్యవహారములన్నియు శిబిరాధిపతి యొక్క తుదినిర్ణయము నకు లోబడియుండును.

“ప్రకృతి చికిత్స” పరీక్షకు

పఠనీయవిషయములు (మొదటిసంవత్సరము)

1 శారీరశాస్త్రము:—జీర్ణమండలము, నాడీమండలము, రక్తాభిసరణము, శ్వాసాశయములు, మూత్రపిండములు, త్వక్కు, పురీషనాళము, జ్ఞానేంద్రియములు, మొదలు.

2 ఆరోగ్యశాస్త్రము:—దినచర్య, పార్శ్వస, స్నానము, వస్త్రధారణము, సూర్యకాంతి, వ్యాయామము, విశ్రాంతి,

గాలి, నీరు, ఆహారము, నిద్ర, దాంపత్యధర్మములు, గర్భధారణము, బాలింత, శిశుపోషణము, గృహనిర్మాణము, ప్రధమచికిత్స.

3 జలచికిత్స:—ఆగ్రంథము లేమిచెప్పినది, జలము యొక్క వివిధోపయోగములు, కట్టు, స్నానములు, జల్లులు, ధారాస్నానములు, వస్త్రీ, జలపానము, రోగాద్వైతము, చికిత్సాద్వైతము, కూనేచికిత్సలు.

4 ఉపవాసచికిత్స:—ఉపవాసము యెవరు యెప్పుడు యెందుకు జేయవలయును? ఉపవాసకాలమున తీసికొనవలసిన జాగ్రత్త-యెవరు ఉపవాసమును జేయగూడదు? అనువిషయములు.

5 సూర్యకిరణచికిత్స:—సూర్యోపాసన, ప్రతిరక్తబిందువు ఒకసూర్యుడే: సూర్యకాంతియందలి రంగులు, వాని లోపమువలన దేహమునందుగలుగు వ్యాధులు, వానిని నివారించుటకు వర్ణముల యుపయోగము, వర్ణోపణ జేయుట, వివిధపరికరములు, వానియొక్క వినియోగము, జాగ్రత్త.

6 ప్రకృత్యభిగమనము:—ఈశ్వరవాణి, సహజపరిజ్ఞానము, బలము, మృత్తిక, వాయువు, జలతురు, స్వాభావిక స్నానము, మట్టికట్టు, అధశ్యయనము, చమరుగలకాయలు, పండ్లు.

7 వ్యాయామశాస్త్రము:—దేహముయొక్క బహిష్కారవయవములు, వ్యాయామమునకును వానికిని గలసంబంధము. వ్యాయామమునందు రక్తమునకు కలుగు పాఠశుద్ధ్యత, కండరములకు గలుగు జీగివి, వివిధములగు రోగములకు వివిధములగు వ్యాయామములు, వానిని ప్రయోగించు కాలము, విధానము, అధికారము, జాగ్రత్త.

8 యోగవ్యాయామశాస్త్రము:—అధివ్యాధులందు యోగముయొక్క ఉపయోగము, సౌలభ్యము, వట్టియలు, అసనములు, ముద్రలు, బంధనములు, వీనియొక్క అవసరము, ప్రయోగము, అధికారము, జాగ్రత్త.

9 అంగమర్దన:—దేహరోగ్యమునకు చర్మము - కండరములు - నరములయొక్క చివరలు-ధమనులయొక్కయు, సిరలయొక్కయు చివరలు ఎట్లు సహాయము చేయుచున్నది, వానియందలి మాంద్యము ఎట్లు రోగమునకు కారణమగుచున్నది. పిసుగుట - గుద్దుట - చరచుట - గిల్లుట - సాగదీయుట - మెలివేయుట - వీనియొక్క విధానము - ప్రయోగము - అధికారము - జాగ్రత్త.

10 ఆహారచికిత్స:—అమృతములు, మృతములు, నిషిద్ధములు, పిండిపదార్థములు, మాంసకృత్తులు, కొవ్వుపదార్థములు, వానియొక్క స్వభావము, దేహనిర్మాణమునందు వానియొక్క తోడ్పాటు, విటమినులు దేహరోగ్యమునకు వానియొక్క ఆవశ్యకత; ధాన్యములు - పప్పుపదార్థములు - చమరుపదార్థములు - కూరలు-కాయలు-పండ్లు - దుంపలు - ఆకులు - వానియొక్క వివిధములగు లవణాదిపరిమాణములు. ఏయే పదార్థములవలన ఏయే రోగములు ఎట్టివారికివృద్ధియగునది, ఏయే పదార్థములవలన ఏయే రోగములు తగ్గునది, వంటవానివలనకలుగు లోపములు, దానియందు కలుగు లోపములు, వానిని సమరసపరచు మార్గములు, వివిధరోగములకు వివిధములగు పథ్యములు.

11 కశేరుకాసమీకరణచికిత్స:—నాడీమండలము, ఇడ, పింగళ, సుషుమ్నానాడులు - మజ్జ - శెన్నుపూసలు - వాని స్వస్థానములు, స్థానచ్యుతి; రోగము, స్వస్థానసాపన - రోగినివారణము.

“ప్రకృతివైద్యాచార్య” పరీక్షకు

పఠనీయవిషయములు. (రెండవసంవత్సరము)

1 అస్థినిర్మాణశాస్త్రము:—అస్థిపంజరము; కపాలనిర్మాణము; కబంధనిర్మాణము; బాహువులు; హస్తములు; కోళ్లు పాదములు; శెన్నెముక; కూవకనిర్మాణము.

2 శారీరశాస్త్రము:—ప్రధానావయవ నిర్మాణములు, వాని క్రియలు, 1 మెదడు, 2 నాడీమండలము, 3 హృదయము, 4 శ్వాసాశయములు, 5 రక్తవాహికలు, 6 జీర్ణమండలము, 7 చర్మము, 8 మలమూత్రకోశములు, 9 జిహ్వ, 10 ముక్కు, 11 కన్ను, 12 చెవి, జననేంద్రియములు, గర్భోత్పత్తి, పిండకల్పము.

3 ఆరోగ్యశాస్త్రము:—(క) దంపతులు గమనించవలసిన విషయములు. బ్రహ్మచర్యము, వ్యాయామము, సూర్యకాంతి, విహారము, ప్రేమ, సద్బాధములు.

(ఖ) గర్భధారణకాలమున గమనింపవలసిన విషయములు, ఆహార విహారములయొక్క మితి, బ్రహ్మచర్యము, సద్బాధము.

(గ) ప్రసవము:—గమనింపవలసిన విషయములు. ఆహారము, నిద్ర, దుస్తులు, పురిటిగది, శౌచము, గాలి, జలతురు,

(ఘ) సంతానపాలనము:—పాలులేని పిల్లలు, క్షీరదోహదము, శిశుఆహారములు, దుస్తులు, పరిశ్రమ, విద్య, తెలివితక్కువపిల్లలు, దుర్మార్గపుపిల్లలు.

4 సునిశిత జైద్యము:—(క) సూర్యోపాసన, శక్తితత్వము, శక్తియందలి రెండుభాగములు, శీతశక్తులు, ఉష్ణశక్తులు, రాసాయనిక అనురాగము, ప్రతీకారము, రాసాయనిక సామరస్యము, వర్ణముల అన్యోన్య సంబంధము, వర్ణములకు శక్తికిని గల సంబంధము, శీతమువలన గలుగువ్యాధులు ఉష్ణమువలన గలుగు వ్యాధులు, ఏరంగువలన నేరోగము నయమగును? వర్ణమును ఆరోపించు విధములు, ఉపకరణములు, పారిభాషిక పదములు.

(ఖ) చికిత్సాభాగము:—శ్వాసాశయవ్యాధులు, జ్వరశయ వ్యాధులు, గర్భాశయవ్యాధులు, జననేంద్రియ వ్యాధులు, మూత్రాశయవ్యాధులు, చర్మవ్యాధులు, మానసిక వ్యాధులు, నాడీవ్యాధులు. నేత్ర కర్ణవ్యాధులు, ఇతరములు.

4 జలచికిత్స:— మొదటి సంవత్సరపు జలచికిత్సలకు శాస్త్రీయజ్ఞానము.

6 ఆహారశాస్త్రము:— పదార్థము, శక్తి, జీవము, వికాసము, ఆహారమునందలి విభాగములు, మాంసకృత్తులు, కొవ్వుపదార్థములు, కర్బును, హైద్రోజనులు, నేంద్రియ అష్టములు, నేంద్రియలోహములు, లవణములు, అష్టములను తగ్గించు పదార్థములు, అష్టమును పెంచు పదార్థములు, జైటమినులు, ఆహారము, భూసారము, మానవుని సహజాహారము, ఫలములు, కాకములు, ధాన్యములు, పప్పు పదార్థములు, జంతుపదార్థములు, మాంసాహారములు, ఉద్దీపక పదార్థములు, మత్తుపదార్థములు, ఆహార పానీయములందు కల్పింప, దుష్టాహారముల వలన నష్టములు, రోగనివారణ మందు ఆహారమును గూర్చి శైవ్యుల ఆభిప్రాయములు, సహజాహారములవలన రోగనివారణమగుట, ఆహారముల యందలి వివిధ ద్రవ్యముల పటికలు.

7 నిదానశాస్త్రము:— 1 కపాలశాస్త్రము, 2 తత్త్వములు, మానసిక తత్త్వము, దృఢతత్త్వము, కండరతత్త్వము, పోషకతత్త్వము, అస్థితత్త్వము, 3 కనీనికానిదానము. 5 అష్టసానపరిక్ష. 5 కశేరుకానిదానము.

శి బి ర ని య మా వ లి

విద్యార్థులు గమనింపవలసిన ముఖ్యవిషయములు

౧ శిబిరమునందున్న ఫలవృక్షములనుండి కాయలుగాని ఆకులుగాని చివరకు ముఖము కడుగుకొను పుడకలుగాని విరువకూడదు.

౨ శిబిరమునకు ఎదురుగాగాని నదియొడుగుగాని శిబిరమునకు రెండుఫర్లాంగుల దూరమునగాని మలవిసర్జనము చేయరాదు.

3 ఎవరుగాని గట్టిగా మాట్లాడరాదు. అట్లు మాట్లాడిన యెడల ఇతరులకు చదువుకొనుట, ప్రార్థనసల పుకొనుట మొదలగుపనులకు ఇబ్బందిగా నుండును.

౪ అందరును ప్రతిదినము ఉదయము ౪-3౦ గంటలకే లేవలెను. రాత్రి ౧౦ గంటల తర్వాత మేలకొనకూడదు.

౫ ఉదయము ౬ గంటలలోపున శౌచము, స్నానము ముగించి ౬ గంటలకు సూర్యోపాసనకు రావలెను.

౬ ఉదయము ౬-3౦ గంటలకు పిల్లలకు ఫలాహారము.

౭ ఉదయము ౩ గంటలకు పాఠములు ప్రారంభింపబడును.

౮ ఉదయము ౧౦ గంటలకు ప్రాతఃకాల పాఠముల ముగింపు.

౯ ౧౦గంటలనుండి ౧౧గంటలవరకు మధ్యాహ్న భోజనము.

౧౦ ౨ గంటలు మొదలు ౪ గంటలవరకు మరల పాఠములు.

౧౧ ౪ గంటలు మొదలు ౬ గంటలవరకు నడక, స్నానము.

౧౨ ౬ గంటలకు సాయంకాల భోజనము.

౧౩ తోటలోనున్న తుక్కునంతను తోటకు ఉత్తరముగా వెలుపట ఒకేచోట వేయవలెను.

౧౪ విద్యార్థులు యెవ్వరుగాని గురుమహారాజు ఉత్తరువు పొందనిదే శిబిరమును వదలి శ్లాఘకూడదు.

౧౫ శిబిరమునకు వచ్చువారందరు తమపేర్లను శిబిరాధిపతికి ఇయ్యవలెను.

౧౬ ప్రతిదినమును విద్యార్థులలోనుండి ముగ్గురు శిబిర సేవకులుగ నియమింపబడుదురు వారు అదినమున జరుగవలసిన కార్యక్రమము నంతయు సక్రమముగా సకాలమున జరుగునటుల చూడవలెను.

1933 సం॥ మే నెల 1 వ తేదీ తెలవారజామన పక్షుల కిలకిలా రావములతో 4 గంటలకే మేల్కొంచి, ప్రార్థన గావించి, పిమ్మట శిబిరమునకై వాసయోగ్య మని యెన్నఁడిన మామిడితోట దాటి, సన్ననై యిరుగెలంకుల పచ్చనియళ్ళను, ఇసుకతీన్నెలను గలిగి ప్రకృతి రామణీయకమై, సృష్టికి ప్రతి సృష్టికేసి ఆపరబ్రహ్మ యని పేరెన్నికగన్న విశ్వామిత్ర షేత్రముగు గోదావరి పాయ సమీపించి తత్తీరమున కాలకృత్యములదీర్చుకొని, నిర్మల ప్రవాహోదకమున స్నానమాడి శిబిరమునకు నిర్విమై న మామిడి తోటయందు ప్రవేశ మొనరించి

తిమి. తరువాత శిబిరకులును, గ్రామము లోని కొంతమంది పెద్దలును వెంటరాగా వారితోకూడ శ్రీ నారకైటి హను మయ్యగారు భజన సల్పుచు నగరసంకీర్తనము జరిపిరి. ఉదార స్వభావులును, దానశీలురును, సహజసుగుణ సంపన్నులును, ప్రకృతి జీవనాశీలావులును, ప్రకృతిశిక్షాశిబిర వ్యయమునంతయుభరింప బద్ధకంకణు లగు నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారు పంపిన కొబ్బరికాయలు ఆరటిపండ్లు మొదలగు ఫలాహారములను సుమారు పదిగంటలకు స్వీకరించుటతో శిబిరవాసులకు సజీవాహారదీక్ష పుచ్చుకొను టయినది. శిబిరాధిపతియగు గురుమహారాజుగారికి, శిబిర నిర్వాహకు లగు ఆయ్యకి వెంకటరమణయ్యగారికి, శిక్షణా తరగతులకు, స్త్రీలకు ప్రత్యేకస్థలములు చెట్లక్రిందనే నిర్ణయింపబడినవి, విద్యార్థులు తమ కిష్టమైన మామిడి చెట్ల గుడారములక్రింద నివాసముల నేర్పరచుకొనిరి.

శిబిర ప్రారంభము. ఆనాడు సాయంత్రము 5 గంటలకు ఆయ్యకి వెంకటరమణయ్యగారిచే “ప్రథమ ప్రకృతి జైద్య శిక్షాశిబిరము” ప్రారంభింపబడినది. అధ్యక్షులు తమ యుపన్యాసమునం దిట్లు చెప్పిరి:—

“తమకు చిన్న నాటనుండియు ప్రకృతి ననుసరించుటయందభిలాష కలదనియు, తమ చిన్ననాటనే తమతండ్రిగారు కొన్న తొట్టిజైద్య పుస్తకమును (శర్మగారిది) చదివితిననియు అది మరింత ప్రకృతి జీవనమునందలి యుత్సాహమును యినుమడింప జేసినదనియు, తరువాత తాము బాలభటశిక్షాశిబిరములో మహానంది జెల్పినపుడు నిర్జన ప్రదేశములందు మామిడిచెట్లక్రింద పరుండియుండువాడననియు చెప్పిరి. ప్రకృతి ఆహారము జనసామాన్యము యొక్క నిత్యజీవితమునకు పనికిరాదని చాలమంది తలతురు. నేను దీని నిజానిజములు కనుగొనదలచి యొకవత్సరము ప్రకృతి ఆహారమును తిని చూచితిని. ఆ కాలమందు నాదేహమునకున్న ఆరోగ్యము, శరీరపటుత్వము, దాంపత్య సౌఖ్యము మరెన్నడును నాకు లేదు. తూనుగుంట రామస్వామి గుప్తగారు కూడ ఆనుభవముమీద యిదే చెప్పియున్నారు. పదునైదు సంవత్సరములక్రిందట ప్రకృతి వతిక్రమణలు దేరినది మొదలు ప్రకృత్యభిగమనమును పిలుపున మనము వినుచున్నారము. కాని దానిని చవి చూచుభాగ్యముయెప్పుడు కలుగునా యని నే నుద్విఘ్నముచుంటిని. శ్రీ నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారి ఉదారసహాయము చేతను మీ అందరియొక్క సాహచర్యము వలనను అట్టి సావకాశము నేటికి లభించినది.

వివరల్లి మనసబుగారగు శ్రీయుత మద్దింకెట్టి రామయ్య

గారు నందనవనం బనదగు తమతోటను మా శిబిరమున కిచ్చుటయేగాక యింకా అనేక విధముల సాయము చేయుచున్నారు. అందులకై వీరలందరకు మనము కృతజ్ఞులము. ఇట్టి శిబిరములు జరిపినకొలది భారతదేశముయొక్క భావిస్థితి పూర్తిగా మారునని నమ్ముచున్నాను. విద్యార్థులారా! మీరు బహుసూరప్రదేశములనుండి, దీక్షవహించి బద్ధకంకణులై యీవిద్య నభ్యసించవచ్చుచున్నారు ఈ విద్యనేర్చి దేశము నుద్ధరించవలసిన బాధ్యత మీయందున్నది. ఇచ్చట విద్యనభ్యసించినమీదట మీరు యితరుల మీద ప్రయోగించుటకు ముందు ప్రతిబిషయమును మీ మీదనే ప్రయోగించుకొని అనుభవము సంపాదించినచో మీ విద్యయొక్క శ్రేష్ఠత హెచ్చుగలదు.”

పిమ్మట శిబిరాధిపతి యగు డా॥ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు శిబిరముయొక్క కార్యక్రమమును గూర్చి ముచ్చటించిరి. గూ॥ సత్యనారాయణమూర్తిగారు (పిరాపురం, బ్రహ్మసమాజకప్రచారకులు) ప్రకృతిమాతనుగురించి యుపాసనజరిపితనవిడలపై తత్కరుణామృతవృష్టిగురియు నట్లు ప్రార్థించిరి. వివిధమండలమునుండి 24 గురు పురుషులును 9 మంది స్త్రీలును విద్యార్థులుగాను, 12 గురు అధ్యాపకులుగాను, 8 మంది ప్రేక్షకులుగాను విచ్చేసిరి.

మే నెల 2 వ తేదీ యుదయమున విద్యార్థులు ముందుగా చదువుకొని వచ్చుటకై ఏర్పరచిన గ్రంథములందు అనగా శారీర ఆరోగ్య శాస్త్రములలోను, తొట్టిజైద్యము, జుట్టు చికిత్స మొదలగు వాటితో ప్రవేశపరిక్ష జరిగినది. మధ్యాహ్నము 3 గంటలకు డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు “సూర్యోపాసన” యను శీర్షికక్రింద గంభీరోపన్యాస మొనగిరి. శిబిరకాలమున 27 తేదీవరకు పాఠములు చెప్పబడినవి. 28 వ తేదీన పరీక్షలు జరిగినవి.

ప్రథమవత్సరశిక్షాశిబిరము

ఫలితములు

1933 సం॥ మే నెల 1-వ తేదీ మొదలు 30-వ తేదీవరకు తూర్పుగోదావరిజిల్లా ఆయినవల్లి గ్రామమందు శ్రీనడింపల్లి సుబ్బరాజుగారి ఆదరణక్రింద జరిగిన ప్రకృతిజైద్య శిక్షాశిబిరమందు ఉత్తీర్ణులైన విద్యార్థులు:—

ప్రకృతి వైద్యాచార్యులు

1 శ్రీపతి అన్నపూర్ణమ్మగారు

2 గండికోట నారాయణస్వామిగారు

ప్రకృతి చికిత్సకులు

చిమట రామరావుగారు
అత్యంతశ్రేష్ఠి మాణిక్యంగారు
అయ్యంకి కృష్ణమూర్తిగారు
కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారు
గుళ్ళపల్లి శ్రీనివాసులుగారు
గోపరాజు సత్యనారాయణగారు
ఉమ్మెత్తాల గోపాలరావుగారు
కందాడై శరగోపరామచంద్రులుగారు
దండనూడి పూర్ణయ్యగారు
మద్దింకెట్టి వెంకటనరసింహమగారు

జోస్యుల శ్రీరామమూర్తిగారు
అయ్యంకి వెంకటరత్నంగారు
రాఘవరపు మునిస్వామిగారు
నిమ్మగడ్డ కృష్ణమూర్తిగారు
నామగుండ్ల హనుమంతరావుగారు
గుళ్ళపల్లి రాధాకృష్ణమూర్తిగారు
కొశిభట్ల జగన్నాథంగారు
నాచెళ్ళ జగన్నాథంగారు
లక్ష్మీశ్రేష్ఠి పట్టయ్యశర్మగారు
సంపర కృష్ణమాచార్యులుగారు

ప్రథమవత్సరమందు బోధింపబడిన విషయములు

బోధింపబడిన విషయము.	బోధించినవారి పేరు.	గంటలు
1 సునిశితవైద్యము (సూర్యకిరణాది		15
2 తొట్టివైద్యము చికిత్సలు)	పుచ్చా వెంకటామయ్యగారు	9
3 ఆరోగ్యశాస్త్రము		10
4 ఆహారశాస్త్రము	బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాల రావుగారు	7
5 శారీరశాస్త్రము	మంత్రీప్రగడ సాంబశివరావు గారు	7
6 జలచికిత్స	పాలపర్తి నరసింహారావుగారు	14
7 వ్యాయామశాస్త్రము యోగాసనములతో సహా	వాడపల్లి మురహరిరావుగారు దెందుకూరి ఆంజనేయులుగారు చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు	18½
8 కశేరుకాసమీకరణచికిత్స	ప్రొఫెసర్ డివి రంగాచార్యులుగారు	5
9 లవణము - ఆహారము	చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు	3½
10 ప్రకృత్యభిగమనము	నారిశెట్టి హనుమయ్యనాయుడుగారు	8½
11 ఆధ్యాత్మికచికిత్స	శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు	2½
12 సూర్యనమస్కారములు	కొశిభట్ల సీతారామయ్యగారు జోస్యుల శ్రీరామమూర్తిగారు	14

రెండవ ప్రకృతివైద్య

శిక్షాశిబిరము

అయినవల్లి, తూర్పుగోదావరిజిల్లా, 1934 మే నెల.

నిరుటివలెనే యీ సంవత్సరమున గూడ శిబిరవ్యయముల నన్నిటిని, శ్రీమంతులను, ఉదారులునునగు మ. రా. శ్రీ నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారే భరించిరి. మ. రా. శ్రీ. మద్దిం తెట్టి రామయ్యగారితోటయందే శిబిరము జరిగినది.

శిబిరముయొక్క నియమములు నిరుటికన్న బిగింపుగానుండినను, ఈ సంవత్సరమున గ్రంథములు చదివిన విద్యార్థులు 17 మంది మాకు దరఖాస్తు చేసిరి. రెండవసంవత్సరపు పాఠ్యగ్రంథములలో 'సునిశితవైద్యము' అప్పటికి అచ్చుముగియనందున సీసంవత్సరమున 'ప్రకృతివైద్యచార్య' శిక్షణ మాపుచేసితిమి. దరఖాస్తుచేసిన 17 మందిలోను మొదటి సంవత్సరపు 7 మంది విద్యార్థులు శిబిరమునకు వచ్చి తిరిగి పోయిరి. నిరుటిసంవత్సరమునవచ్చినవిద్యార్థులు గ్రంథములు చదువకుండవచ్చినను చేర్చుకొంటిమి. ఈ సంవత్సరమున గ్రంథములుచదివినవారే వచ్చిరి. ఈసంవత్సరమున ప్రకృతిచిత్తకపరీక్షయందు ఇద్దరుమాత్రమే కృతార్థులైరి. (1) గండికోటవాగయ్యగారు (2) మేడూరు రాఘవాచార్యుగారు. వీరిద్దరికిని మేనెల 30 తేదీన మ. రా. శ్రీ నరసింహదేవర సత్యనారాయణగారి అభ్యుత్పత్తికింద పట్టప్రదానము చేయఁజేసినది. అప్పుడే నిరుటిసంవత్సరమున పరీక్షలో కృతార్థులైనవారిలో హజరులోనుండినవారికి యోగ్యతాపత్రము లొసగబడెను.

2 వ ప్రకృతివైద్యశిక్షాశిబిరచరిత్ర.

తగినన్ని దరఖాస్తులు రావడమున 2 వ ప్రకృతిశిక్షా శిబిరము 1934 సం॥ మేనెల 1 వ తేదీన మొదలుపెట్టలేదు. తరువాత 6 వ తేదీకి వాయిదా వేయబడెను. 5 వ తేదీ రాత్రి 10 ఘంటలకు ఆందరును అయినవల్లి చేరుకొనిరి. మేనెల 6 వ తేదీ తెల్లవారుజామున పట్టులకిలికలారావములచే మేల్కొంచి, దైవప్రార్థన గావించి, పిమ్మట శిబిరమునకై వాసయోగ్యమని ఎన్నబడిన మామిడితోటదాటి సన్నని యిరుకెలంకుల పచ్చని బయళ్ళును, ఇసుకతిన్నెలును గలిగి, ప్రకృతిరమణీయమై, సృష్టికి ప్రతిస్పృహిజేసి అపరబ్రహ్మయని తేరెన్నికగన్న విశ్వామిత్ర త్రైత్రమగు గోదావరిపాయ సమాపించి, తత్తీరమున కాలకృత్యముల దీర్చుకొని, నిర్మల ప్రవాహోదకమున స్నాన

మాచరించి శిబిరమునకు నిర్దిష్టమైన మామిడితోటయందు ప్రవేశించిరి. తరువాత 10 ఘంటలకు ఉదారస్వభావులును, దానశీలురును, సహజసుగుణసంపన్నులును, ప్రకృతిజీవనాభిలాషులును, ప్రకృతిశిక్షాశిబిర వ్యయమునంతయు భరింప బద్ధకంకణులునగు శ్రీ నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారు పంపిన కొబ్బరికాయలు, అరటిపండ్లు మొదలగు ఫలాహారములు స్వీకరించి శిబిరవాసులు సజీవాహారదీక్షను బూనిరి. శిబిరనిర్వాహకులగు ఆయ్యకొకి వేంకటరమణయ్యగారికి, శిక్షణా తరగతులకు, శ్రీలకు, ప్రత్యేక స్థలములు చెట్లకిందనే నిర్ణయించబడిన పిదప విద్యార్థులు తమకిష్టమైన మామిడిచెట్ల గుడారములకింద నివాసముల నేర్పఱచుకొనిరి.

శిబిరప్రారంభము

అనాడు మధ్యాహ్నమున 11 ఘంటలకు డాక్టరు దువ్వూరి రామకృష్ణారావుగారిచే శిబిరము ప్రారంభింపబడినది. తరువాత ఆయ్యకొకి వేంకటరమణయ్యగారు శిబిరముయొక్క చరిత్రమునుగురించి చెప్పిరి. మధ్యాహ్నమున 3 ఘంటలకు దువ్వూరి రామకృష్ణారావుగారు కూనేగారి చరిత్రము, వారి తొట్టివైద్యముయొక్క చరిత్ర, వివిధ స్నానములు, మట్టిపట్టు, బాష్పాతపస్నానములు, వాని విధానములను గురించి చెప్పిరి.

నిత్యకార్యక్రమము.



సూర్యనమస్కారములు.

7 వ తేదీనుండి యీ దిగువ తెలిపిన కార్యక్రమము చక్కగ, నిర్విఘ్నముగ సాగినది. తెల్లవారుజామున 4 ఘంటలకే పట్టుల కిలికలారావముల మేల్కొల్పులతో శిబిరములోనివారందఱును మేల్కొంచికాశీభట్ల నీతా

రామయ్యగారు, గండికోట నాగయ్యగార్లచే దైవపార్థన పార్వరంభింపఁబడి, తరువాత కాలకృత్యాద్యనుష్ఠానములు ముగించిన పిదప 6 మొదలు 6-30 వరకు కాశీ భట్ల సీతారామయ్యగారును, మఱి కొందఱు విద్యార్థులును నూర్యనమస్కారములను చెప్పించుండిరి. 7 మొదలు 10 వఱకు ఉపన్యాసకులు విద్యార్థులకు ఉపన్యాసముల నిచ్చుచుండిరి. 10 గం|| మీదట అందఱును వందని పదార్థములను, పండ్లను బుచ్చుకొనుచుండిరి. మధ్యాహ్నమున మఱల 2 మొదలు 4-30 వఱకు పాఠములు జరుగుచుండెను. 4-30 మొదలు 5 వఱకు అయ్యింకి కృష్ణమూర్తిగారు, చెన్నుభట్ల భానుమూర్తిగారు వ్యాయామశాస్త్రమును బోధించుచుండిరి. చెన్నుభట్ల భానుమూర్తిగారు యోగాసనములను తాము వేసి అందఱుకి నేర్పించిరి. మధ్యాహ్న పాఠకార్యక్రమమునందు వాసి వాని యుపయోగములను, మహాత్మరంగనివారక శక్తిని, అన్ని వ్యాయామములలోను యోగవ్యాయామముయొక్క శ్రేష్ఠతనుగురించియు సుపన్యసించుచుండెడివారు. వారు ప్రత్యేకముగ శిర్షాసనమునకు ప్రాశస్త్యము నిచ్చిరి. హతయోగ ప్రగ్రదీపికలో 'మృత్యుమాతంగకేశసరి' యని వాయుబడి యున్నదనియు, అనగా మృత్యువనెడి మదపుటేనుగు పాలిటి సింహమువంటి దనియు, ఆయాసమును వేసిన మృత్యువును జయింపవచ్చుననియు చెప్పిరి. 5 తరువాత పగ లంతయు చెట్లనీడముండె యుండుటచేత ప్రభాకరుని దివ్యకిరణములయందు గల నూత్నశక్తులు, అనగా దేహమునందలి సకలమాలిన్యములను తొలగజేసి నూతనశక్తుల ప్రసాదించునట్టి విద్యుచ్ఛక్తిని సేకరించుకొనుటకు 2.యం.ప్రదేశములయందు దుపచరించుచుండిరి. తరువాత స్నానాదికృత్యముల దీర్చుకొని 6-30 కు శిబిరమునకు వచ్చి 7-30 లోపున ఫలాహారములను ముగించుకొని అందఱును గోదావరియిసుకతీర్నేలకు వెళ్ళి 9 వఱకు నిష్టాగోష్ఠిని జరుపుకొని అతిర్నేలమీద నె సుఖముగా నిద్రించెడివారు.

శిబిరమునకు వచ్చిన అధ్యాపకులు.

శ్రీయుతులు: అయ్యింకి వేంకటరమణయ్యగారు, యక్.డి. కాశీభట్ల సీతారామయ్యగారు, డాక్టరు దువ్వూరి రామకృష్ణారావుగారు, యక్. డి. బి. యె. చెన్నుభట్ల భానుమూర్తిగారు, యక్.డి., బి.యె., యల్.టి. డాక్టరు పుచ్చాశంకరామయ్యగారు, యక్.డి., డి.యం. జ్ఞానాంబగారు, యక్.డి. శ్రీపతి అన్నపూర్ణమ్మగారు యం.యన్. ను వచ్చిరి. కారీకాస్త్రము, జలచికిత్స, వ్యాయామశాస్త్రము,

నూర్యకిరణ చికిత్స, ప్రకృతిజీవనము, మృత్తికాచికిత్స, మలబద్ధము, శుక్లనష్టము, ధారాచికిత్సలు బోధింపబడినవి.

రోగులకు చికిత్స.

1. మత్తాల నరసింహమూర్తిగారు. అతిసూలకాయలు. వీరు అదిత్యపేటికొన్నానములుచేయగా చాలామట్టుకు తగ్గిరి.
2. అప్పల సుబ్రహ్మణ్యముగారు. జీర్ణాశయ వ్రణము వర్ణకేంద్రీకరోపకరణముగుండఁ జూదారంగును జీర్ణాశయము మీదకేంద్రీకరించుట. అదిత్యపేటికొన్నానములు. మట్టిపట్టిలు పథ్యము ఒకపుచ్చుకాయముక్క, రెండుఅరటిపండ్లు, మామిడిపండ్లు అహారము ఇచ్చి చికిత్సచేసిరి.
3. అల్లాడ శ్రీధరరావుగారు. క్షయ (ప్రారంభదశ). శిబిరములోనే యుండి, స్వాభావికాహారమును దీసికొనుచు సలహాలను తీసికొనివెళ్ళిరి. పల్లెలనుండి చాలమంది రోగులు వచ్చి చికిత్ససలహాలను తీసికొనివెళ్ళిరి.

ప్రకృతి మాత.

మే 27, 28, 29 తేదీలలో కొట్టికవడకు దేశమందు జనులు చాలమంది బాధపడుటగాక మరణములుకూడ తటస్థింపగా, ప్రకృతిమాతదయవలన 4 ఏండ్ల బాలురు మొదలు 70 యేండ్ల వృద్ధుల వరకు శిబిరమునందె చెల్లెక్రింద నుండినను ఏమాత్రమును హాని కలుగలేదు సరిగదా, వడయైనను కొట్టలేదు.

3 వ ప్రకృతివైద్య శిక్షాశిబిరము ఆరంభ కార్యక్రమము

3-వ ప్రకృతివైద్య శిక్షాశిబిరము మేనెల 1 వ తేదీన తూర్పుగోదావరిజిల్లా అమలాపురం తాలూకా ఐనకల్లి గ్రామములో ప్రాతఃకాలమున శిబిరవాసులు కాలకృత్యములను నెరవేర్చుకొనిన మీదట సుమారు గం 8-30 నిమిషములకు మహారాజశ్రీ డా. బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారి ఉపన్యాసముతో ప్రారంభింపబడినది. మైనూరు, గుంటూరు, కృష్ణా, తూర్పుగోదావరి, పశ్చిమగోదావరి, నైజాము జిల్లాలనుండి శ్రీమతి, పురుషులు, బాలురు ప్రారంభదినమునకే 51 మంది వచ్చియుండుట బహుశతానుహకరముగా నున్నది. శ్రీజాజ్జీచక్రవర్తిగారిరజతోత్సవానంతరము రానున్న ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు ఎక్కువ జనసంఖ్య కలిగియుండు రని తోచుచున్నది. మహారాజశ్రీ నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారు అహారపదార్థములను శిబిరవాసులకొరకు ఉదయముననే పంపి

యున్నారు. వారును నేడునూరువాసులగు కల్లేపల్లి సోమ రాజుగారును శివరమునకు వచ్చిరి.

సుందర గోపాలరావుగారి ఉపన్యాససారము.

ప్రకృతిజైద్యము దినదినాభివృద్ధి కాంచుచున్నది. ఇంక ముందు మంచివృద్ధి పొందునని నమ్మకము కలుగుచున్నది. ప్రతిచోటను ప్రకృతిజీవనము, ప్రకృతిచికిత్సను కోరు వారి సంఖ్య హెచ్చుచుండుటయే దీనికి కారణము. ప్రకృతిచికిత్స ఉద్దేశము కేవలము తాత్కాలికమగు ఆరోగ్యప్రదర్శనము కాదు. శాశ్వతముగా జీవితమును మార్చుటయే. దానివలన శ్రీశంకరాచార్యులవారు చెప్పినట్లు దుఃఖము, వ్యాధి, అభిమానము నుండక శాశ్వత ఆరోగ్యము, ఆనందము, నిర్వివాదత్వము, శాంతియేర్పడును. తృప్తికలుగును. సృష్టిలో సమస్తజంతువులను వానియంతట ఆవిష్కారమును వ్యయము లేకుండను, పూర్వప్రయత్నము లేకుండ, విస్తారముగాను సమృద్ధిగాను లభించు సహజాహారమును తోడిజంతువులసాహాయ్యము లేకుండనే తృప్తిగా భుజించినందముతో నిర్విచారజీవనమును గడపుచున్నవి. ఇట్లు అధికవిజ్ఞానములేని పశుపక్ష్యాదులే జీవించుచుండ సమస్తజ్ఞానమును, సాధనసంపత్తిని కలిగిన మానవుడు తాపత్రయముతోను, విచారముతోను, వ్యాధితోను బాధపడుట మానవజీవితములోని లోపమేకాని సృష్టిలోపముకాదు. కావున ప్రతిమానవుడును బాల్యమునుండియు తల్లిదండ్రుల సాహాయ్యముగూడ లేకుండ జీవించుటకు మార్గములు కలవు. పృథ్విచెట్లను దొడ్లలో పెంచి, పృథ్విని కూడబెట్టి, బాగుచేసి, ఏనుగుచేసి, నూలువడకి, వస్త్రములు నేయుటవలన ద్రవ్యమక్రమంలేక మనకు కావలసిన బట్టలు వచ్చును. బొప్పాయి, ఆరటి, ఆంజూర, దాగ్గు, సీతాఫలము, రామాఫలము, వెలగ, జామ, మామిడి, కొబ్బరి, వేరుశనగ, నువ్వులు మొదలగు పండ్లమొక్కలు, సస్యములు మున్నగువానిని స్వల్పమగు విస్తీర్ణముగల నేలలయందే అతి శీఘ్రకాలములోనే పండించుకొను మార్గములు కలవు. వానివలన ఆహారము తృప్తిగా దొరుకును. పశుపక్ష్యములకు వలెనే శాశ్వతానందమును, మనుష్యులకుగూడ ఆరోగ్యమును కలుగును. నూలువడకుట, వ్యవసాయశాస్త్రమునకు పాఠములను ప్రత్యక్ష శిక్షణమును నిత్యమును చూపించబడును. ఇట్టి మార్గములను తెలుసుకొని శివరవాసులు తమతమ గ్రామములకు వెళ్లి తమతమ గ్రామములలోను, జిల్లాలోను ప్రబోధముకొనించి అచ్చటిభూస్థితి, సారము, పంటలవిషయము, వ్యాపారవిషయము, ప్రకృతిచికిత్సను పొందువారి పేర్లు, తూనిక, మలమూత్రములమార్పులు,

రోగియొక్క బాధలమార్పులు మొదలగునవి వేరువేరు హెచ్చింపులక్రింద డైరీలు వ్రాసి బెజవాడ ప్రకృతిఆఫీసునకు సెల కొకసారి అయినను తప్పకపంపుచు సంబంధము కలుగ చేసుకొన గోరెదను. ఇట్లు చేయుటవలన ప్రకృతి ఉద్యమము దేశదేశములలోను అతిశీఘ్రకాలములోనే వ్యాపించును. దారిద్ర్యము నశించును. నిరుద్యోగ సమస్య భయముగూడ తొలగును.

ప్రకృతిమతము

ఐనవల్లి శిక్షాశివరములో డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు ఇచ్చిన ఉపన్యాససారము. ప్రకృతిమతమున్న రోగములను నయము చేసికొనుటయే కాదు. ఏదో ఆహారమును తీసి యెట్లో జీవచ్ఛనముల వలె జీవించుటయును కాదు. సుఖముగా జీవించుటయే ప్రకృతిమతమువారి సంకల్పముగూడ అయియున్నది. దీనికి సదుపాయమేమి? జ్ఞానేంద్రియములయొక్క విషయములే ప్రపంచము. ప్రపంచమునుండి విడివడి యింద్రియములను అంతర్ముఖముచేసిన ఆత్మోపలబ్ధి కలుగునని పారలౌకిక సుఖవాదులు చెప్పెదరు. నిజమునకు పరలోకమున్నదా లేదా అను సంశయము మాకు లేదుకాని, ప్రతి మానవుడును పారలౌకిక సుఖముకంటె నిహలోక సుఖమునందే యొక్కవ ప్రీతిని చూపించును. ప్రకృతిమతము పారలౌకికసౌఖ్యము వద్దు అనదుగాని యిహలోక సౌఖ్యమే ప్రప్రధానమైనదిగా భావించును. ఏలయన? దేహమునందు స్వస్థత లేనివానికి మనశ్శాంతి యెట్లు చేకూరగలదు? మనశ్శాంతి లేనివానికి దేహారోగ్యము మాత్రము ఎచటనుండి కలుగును? కనుక దేహమునందును మనసునందును సౌఖ్యము, శాంతి, బలము, ఆరోగ్యము కలిగిన నే నిజమైన లౌకిక సౌఖ్యము, ఆనందము కలుగును. ఇందుకుగాను పారలౌకిక సుఖవాదులవలెనే ప్రకృతిమతమువారును ఇంద్రియములను అంతర్ముఖము చేయవలెనందురు. అనగా విషయములనుండి విరమించుటగాదు. కాని విషయములకొరకు వ్యసనపడుటమానవలసియుండును. జిహ్వకు ఆనందము కలుగవలయునెడల నది తినువస్తువులయొక్క రుచిని పెంచుటవలనగాక నాలుకకు సహజముగ రుచిని గ్రహించుశక్తిని వృద్ధిచేయుటవలననే సిద్ధించును. అనగా ఒకనికి జ్వరమున్నది. ఎంతటి రుచికరమైన పదార్థమైనను వానికి రుచింపదుగదా? జ్వరముతగ్గి, కడుపులోనున్న అజీర్ణము తగ్గి నవజ్వరములు పక్షమైనప్పుడు జిహ్వకు గంజియేని కమ్మగా నుండుట అందరు నెరింగి

నడేగదా ? ఇట్లు నాలుకయొక్క రుచిగ్రహణశక్తిని బాగుగా జ్వలింపజేసిన నెంతటి సామాన్య ఆహార మైనను జిహ్వకు రుచిగా నుండి దేహమునకు పుష్టినిొసంగి మనస్సునకు శాంతిని, ఆనందమును సమకూర్చును. ఈ విధానము మంచిదో, జిహ్వ మొద్దుబారినకొలదిని అజీర్ణము వృద్ధి అయినకొలదిని ఆహారపదార్థముల రుచిని పెంచుకొనుచు పోయిపోయి జిహ్వ నెంతటి రుచిగలపదార్థము నైనను స్వీకరింపలేని స్థితికి తెచ్చుకొనుట మేలో బుద్ధిమంతులు వివేచనచేయలేగినది.

ఇట్లే నిద్రాసౌఖ్యము కలుగ వలయును పరుపులమీద పరుండుటవలన కాదు. తూగుటుయ్యాలలమీద తూగుట వలనకాదు. చలువపందిరులను నిర్మించి, అందు శయనించుటవలన కాదు. చంద్రకాంతశీలలపై శయనించుట వలన కాదు. దేహమునందలి అవయవము లన్నియు సక్రమముగా బడలి యెచ్చట పరున్నను దేహము తెలియని నిద్రపట్టవలయును. దాని కేమి చేయవలయును ? ఎంజిలోను గాలిలోను దేహము ఆలయువరకు కష్టపడి పని చేయవలయును. దాంపత్య సుఖము కలుగవలయునెడల అత్తరు పన్నీర్లు ఏమియు ఆవసరమై యుండకూడదు. భార్యాభర్తలమందు శ్రీత్వ, పుంస్తవములు బాగుగా అభివృద్ధి యగువరకును వేచియుండి సంగమము చేయవలయును. అప్పటి సౌఖ్యము ఎంత స్వల్పకాలమైనదైనను తృప్తిని, బలమును, ఆరోగ్యమును, సత్సంతానమును గలిగింప గలదిగ నుండును. నిర్వీర్యులును నిష్టేజుక్కులునగు దంపతులకు బాహిరములగు ఎన్నియుపచారములు చేసినను అట్టి సౌఖ్యము లభింపజాలదు. ఇది బహ్మచర్యవ్రతమువలన మాత్రమే కలుగును.

సహజములగు దృశ్యములవలన మాత్రమే కంటికి పరమానందము, శాంతి చేకూరవలయును. పరిశుద్ధమగువాయువు పీల్చుటవలననే ముక్కునకు తృప్తి కలుగవలయును. పక్షుల కిలకిలారావములు, సెలయేళ్ళ జలజలధ్వనులు, గాలిరాపిడిచే వృక్షములందు కలిగిన ధ్వనులు చెవులకు తృప్తినిొసంగవలయును.

దేహము మనస్సు పరిశుద్ధములుగా నుండి ఆరోగ్యవంతములుగా నున్నంతకాలమును సహజములగు శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధములే పరమశాంతిని నొసంగ గలుగును. అది కానినాడు ఆహార పదార్థముల రుచి యెంత పెంచినను, గానమాధుర్యమును ఎంత హెచ్చుచేయ ప్రయత్నించినను, దృశ్యములయందలి రంగు, జలతురు, పీడ, తళుకు, బెళుకులను ఎంత పెంచినను, సువాసనద్ర

వ్యములు, కలపంబులు, పుష్పములు మున్నగువానిని ఎంత సారాళిసారముగా తయారు చేసినను ఇవియేవియు సరియైన సౌఖ్యమును, తృప్తిని కలిగింపక యింకను గుణోత్తరమైనవస్తువుకొరకే మానవుడు పరితపించునట్లు చేయును. అప్పుడు ఆఖండ భూమండల సామ్రాజ్యము నంతను కట్టిపెట్టినను గూడ సరియయిన శాంతి కలుగదు. ఒక్కసంగతి చూడుడు. బి. ఏ. ప్యాసెనవారు ఎందరో నిరుద్యోగము చే బాధపడుచున్నారు. ఓనమాలు రాని సామాన్యపు పాటకమానవుడు బజారులో కొబ్బరికాయలుచెక్కి జీంచుచున్నాడు. అతడు ప్రకృతిమతమునకు మిక్కిలి సమీపమున నున్నాడు. అతనికున్న ఆహార నిద్రామైధున సౌఖ్యములు భాగ్యవంతులకును విద్యావంతులకును లేవనుటలో నెట్టియత్తియోక్తియునులేదు. ఇదియథార్థము. ప్రకృతిమతమునైన కారముమానుట కాదు. గింజలే తీనుటయును కాదు; మందుమాని తిట్టిన్నానము చేయుటయునుకాదు, రంగుఅద్దములు వాడుట అంతకుమునుపే కాదు. వివరీతము లగు కోరికలను మాని సహజములును, కేవలములు నగు విషయములతోడనే శాంతి, ఆనందములను పొందగలిగిన మనస్సును, దేహమును తయారుచేసుకొనుటయే. ఇది క్రమసాధనమువలనను నియమపాలనమువలనను మాత్రమే సాధ్యమగును. అప్పుడు వ్రపంచమున యుద్ధము, కఱపు, భయము, శోకము, మోహము, ఈర్ష్య, అనూయ మొదలగు దుర్గుణము లన్నియు నశించిపోవును. దేశమునందు ఆరోగ్యవంతులు, లవంతులు, శార్యవంతులు, త్యాగులు, పరమపవిత్రులు ఉద్భవింపగలరు. వారికిఅముష్మికానందము సయితము సుసాధ్యమే. అట్టిపవిత్రకాలమునకై మన మందరము నెదురుచూచుచుండవలసియున్నాము. అట్టిది త్వరలోనే పరమేశ్వరుడు మనకు అనుగ్రహింపగలడు.

మామూలు కార్యక్రమప్రకారము శిబిరము సాగింపబడినది.

ప రీక్షా ఫలితములు

మే 27 వ తేదీనుండి పరీక్షలు ప్రారంభమైనవి. అందులో ఈ క్రిందివారు కృతార్థులైనట్లు తేల్చబడినది.

మొదటి సంవత్సరము- (ప్రకృతిచికిత్స) B. N.

1 దర్భా జయహర్షనుగారు, తెనాలి.

2 పట్నాల బాగ్గూడుగారు, తామరపల్లి.

3 యస్, వేంకటరమణయ్యశెట్టిగారు, బళ్ళారి.

4 శ్రీమత్ కొమాండూరి గోవిందరాజాచార్యులుగారు, రాజమండ్రి.

5 కొంగంటి లక్ష్మమ్మగారు, ధరణికోట ఆశ్రమం, కపి శ్రేష్ఠపురం, కృష్ణాజిల్లా.

రెండవ సంవత్సరము. (ప్రకృతివైద్యాచార్య)

1 మేడూరి రాఘవాచార్యులుగారు, గారపాడు, గుంటూరు జిల్లా.

2 దివి కృష్ణభట్టాచార్యులుగారు, యడ్లవల్లి, గుంటూరుజిల్లా

మూడవసంవత్సరము (ప్రకృతిధర్మవేది)- N. D

1 ఉమ్మెత్తల గోపాలరావుగారు, పిల్లలమర్రీ, నైజాం.

2 అయ్యంకి కృష్ణమూర్తిగారు, బెజవాడ.

3 అయ్యంకి వెంకటరత్నంగారు, బెజవాడ.

4 ఎ. వి. మాణిక్యం శెట్టిగారు, కొల్లేగాల్.

5 కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారు, బెజవాడ.

6 యస్. అన్నపూర్ణమ్మగారు, ఏలూరు.

శిబిరముముగింపు

మే 31 వ తేదీ ఉదయం 8 గంటలకు శిబిరముముగింపు కార్యక్రమము ఈ క్రిందివిధముగ జరిగినది:—

మొదట వాడపల్లి మురహరిరావుగారు ఉపన్యసించిరి. తరువాత చెన్నుభట్ల భానుమూర్తిగారును తరువాత పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారును, అటుపిమ్మట అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారును ఉపన్యసించిరి.

పిమ్మట పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు ఈమూడుసంవత్సరముల శిబిరములయందును కృతార్థులైన విద్యార్థుల లెక్కలను ఈక్రిందివిధముగా తెల్పిరి:—

మొదటిసంవత్సరము:—ప్రకృతిచికిత్సయందు 22 మందియును, ప్రకృతివైద్యాచార్యయందు ఇద్దరును:

రెండవ సంవత్సరము:—ప్రకృతిచికిత్సయందు 5 గురును, మూడవ సంవత్సరము: ప్రకృతిచికిత్సయందు 5 గురును, ప్రకృతివైద్యాచార్యయందు 2 రును, ప్రకృతిధర్మవేదియందు 6 రును, మొత్తము మూడుసంవత్సరములలోను కలిసి ప్రకృతిచికిత్సయందు 32 మందియును, ప్రకృతివైద్యాచార్యయందు 4 గురును, ప్రకృతిధర్మవేదియందు 6 గురును కృతార్థులైరి.

వీరినందరిని శిబిరాధ్యక్షుడును ప్రధానఅధ్యాపకుడు నగు డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు ఇంకను పరిపూర్ణ జ్ఞానము వీరికి గల్గినదని గర్వింపవద్దనియు ఇతర వైద్యవిధానములనుండియును ప్రకృతిశాస్త్రములనుండియు నేర్చుకొనవలసినవి, అనుభవ పూర్వకముగా తెలిసికొనతగినవి, అచరణయందు పెట్టవలసినవి అనేకములు గలవనియు విద్యనేర్చుకొనునపుడు అత్యంతశ్రద్ధతో జ్ఞానార్జన చేసి మానవసేనకు గడంగు డనియును నీతిబోధనచేసి వారిని హెచ్చరించిరి. తరువాత ఈ సంవత్సరము కృతార్థులైన విద్యార్థులకు అధ్యక్షులును శిబిరవ్యయముల భరించి ఉద్యమమునకు ఆధారభూతులైనవారును అగు నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారు యోగ్యతాపత్రములను పంచిపెట్టిరి.

శిబిరవ్యయమును సంతోషముతో భరించిన సుబ్బరాజుగారికిని, నివసించుటకు వారి మామిడితోటను వ్యాదయపూర్వకముగ నిచ్చిన మద్దింశెట్టి రామయ్యగారికిని, ప్రకృతిఅభిమానులకును కృతజ్ఞత తెల్పుచు శిబిరమును ముగించిరి.

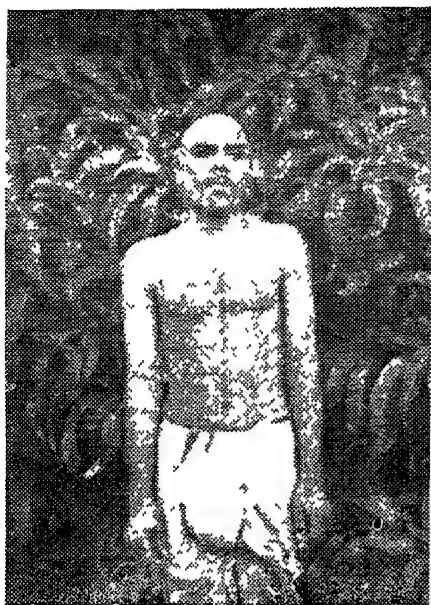
31 వ ప్రకృతి శిక్షాశిబిరములో ఉపవసించినవారు



కె. శివరామరాజుగారు, ఉండి.

ఉపవాసము వారమురోజులు చేసిరి.

3 వ ప్రకృతిశిక్షాశిబిరములో ఉపవసించిన రోగులు



యస్. నాగయ్యగారు, యేలూరు.
ఉపవాసమునకు పూర్వము.



యస్. నాగయ్యగారు.
ఉపవాసము తరువాత.



కే. సుబ్బరాజుగారు.
వారమురోజులు ఉపవసించిరి.



పండిత జె. సూర్యనారాయణశాస్త్రిగారు,
ద్రాక్షరామము.
వారమురోజులు ఉపవసించిరి.

4 వ ప్రకృతివైద్యశిక్షాశిబిరము - మదనపల్లి.

చిత్తూరుజిల్లా మదనపల్లిపట్టణమునకు దక్షిణముగ చెంబకూరు రోడ్డుమీద రెండుమైళ్ళు ఆరు ఫ్లాంగులు పోయినమీదట లచ్చారెడ్డిచెరువు కలదు. దండువారిపల్లెగ్రామస్థులగు పావరెడ్డిగారి మామిడితోట చెరువుప్రక్కన గలదు. ఆటోలలో 1936 సంవత్సరము మేనెల 1వ తేదీ 8 గంటలకు మదనపల్లి దివ్యజ్ఞాన సమాజ కళాశాలలో ఇంగ్లీషుభాషాధ్యాపకులగు కె. టి. కృష్ణస్వామి అయ్యంగారు యం. ఏ., యల్. టి., అధ్యక్షతక్రింద 4 వ ప్రకృతివైద్య శిక్షా శిబిరము ప్రారంభింపబడినది.

దైవప్రార్థనానంతరము జి నారాయణస్వామిగారు ఉపపాదించగా డి. వెంకట్రామణ నెట్టిగారు ఆమోదించినమీదట మ॥ రా॥ రా॥ శ్రీ కె. టి. కృష్ణస్వామి అయ్యంగారు అగ్రాసనాధిపత్యము వహించిరి వారిట్లు ఉపన్యసించిరి:

“ఇట్టి శిబిరములు సహజజీవనమునకు ఎంతేని తోడుపడును. సహజజీవనమువలన దేహసంబంధమైనట్టియు, మనస్సంబంధమైనట్టియు కౌలువ్యములను పోగొట్టును. దానివలన ఆత్మోపలబ్ధి గలుగును. ఇట్టి శిబిరవాసమువలన సహజమైనట్టియు చాకయైనట్టియు, కేవలమైనట్టియు, శుద్ధమైనట్టియు, జీవితమునందు అభిగమియేర్పడును. ఇట్టి శిబిరములవలన ఆరోగ్యము వృద్ధిబొందుటయేగాక పవిత్రత యేర్పడును, ఏ యుద్యమమైనను మనలను పరమేశ్వర పద సాన్నిధ్యమునకు చేర్చునదిగా యుండవలయును.”

తరువాత ప్రకృతి, ఇండియన్ నాచురోపాత్ పత్రికల సంపాదకులును, ప్రకృతిధర్మపరిషత్ ఉపాధ్యక్షులును, అగు డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్య యన్. డి., డి. యం., గా రిట్లుపన్యసించిరి:

“ఆంధ్రప్రకృతిధర్మపరిషత్తులవారు తమ సంఘముయొక్క నామకరణమునందే ధర్మ ఆను పదమును వాడియున్నారు. మన యుద్యమము కేవలము దేహసంబంధమైన రోగములను మాత్రమే పోగొట్టునదియేయైన యెడల మేము చైద్య ఆను పదమును వాడియుండెడివారము అగ్రాసనాధిపతి చెప్పినట్లు మానవుని ఆత్మోపలబ్ధికి సహాయపడిని ఉద్యమము లన్నియు ఉద్యమములేకావు. దేహసంబంధమైన రోగములను పోగొట్టునదియు, మనోరోగములను పోగొట్టునదియు, జననమరణ ప్రవాహరూపమైన సంసారమునుండి తరింపజేయునదియు నగు చైద్యమే నిజమైన చైద్యము. దీనికొక ప్రకృతిధర్మపరిషత్ పనిచేయుచున్నది.

ఆత్మోపలబ్ధి కొరకు కానినో ఈదేహము కుష్టుచే కుళ్ళిపోయినను, క్షయచే క్షీణించినను, మనము విచారపడ నగత్యము లేదు. ఆత్మోపలబ్ధికొరకయియే ఆరోగ్యమును పొందవలెను. అట్టి ఆరోగ్యముద్వారా ఆత్మోపలబ్ధిని పొందుటకు మనకు సర్వశక్తివంతుడగు పరాత్పరుడు తోడ్పడుగాక!

శి బి ర కార్య క్రి మ ము .

తరువాత శిబిరకార్యక్రమము ఆరంభింపబడినది. విద్యార్థులయొక్కయు, రోగులయొక్కయు, అతిథుల యొక్కయు, విలాసములు తీసికొని శిబిరమునందు చేర్చుకొనుట జరిగినది. అప్పటినుండి ప్రతిదినమును మామూలు కార్యక్రమము అవలంబింపబడినది.

అ ధ్యా ప కు లు .

1. డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు, యన్. డి. డి. యం., శిబిరాధిపతి, ప్రకృతిపత్రికాధిపతి, ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు అధ్యక్షుడు, సునిశితచైద్యము, తొట్టిచైద్యము మొదలగు అనేకనుప్రసిద్ధ గ్రంథరచయిత, ఇండియన్, ఆమెరికన్ నేచురోపాత్ ఆసోసియేషనుల సభ్యులు. దంతలూరు అగ్రహారము. తెనాలి తాలూకా, గుంటూరుజిల్లా. వీరు ప్రధమ సంవత్సర విద్యార్థులకు, ప్రకృతిగృహచైద్యము, ముఖచైఖరివిద్య, సునిశితచైద్యము బోధించిరి.
2. బొల్లాపరగడ సుందరగోపాలరావుగారు. యన్. డి., డి. డి. టి., జలనూర్యకిరణ చికిత్సానిపుణులు, సుప్రసిద్ధ ఆహారశాస్త్రవేత్తలు, రాజమహేంద్రవరము. వీరు కొన్ని వ్యాధులకు సాధారణ ప్రకృతిచికిత్సలను బోధించిరి.



అధ్యాపకులు విద్యార్థులకు పాఠములు చెప్పట.



శ్రీలు సూర్యనమస్కారములు చేయుట.

3. కొలిపాక అదినారాయణశర్మగారు. యన్. డి., మానేజరు. ప్రకృతి బెజవాడ. వీరు ప్రకృత్యభిగమనమును గురించియున్న ఆయురారోగ్యలము లభివృద్ధియగుటకు సులభసాధనలను గురించిన్న తెలిపిరి.

4. గండికోట నారాయణస్వామిగారు, యమ్. యన్., కార్యదర్శి ప్రకృతి శిక్షాశివర ఆహ్వాన సంఘము మదనపల్లి. వీరు ప్రకృతి చికిత్సా తత్వము, లక్ష్యజలచికిత్సలను బోధించిరి.

5. ఉమ్మెత్తల గోపాలరావుగారు. యన్. డి. పిల్లలమర్రి. సూర్యాపేట పోస్టు నల్లగొండజిల్లా నైజాం. వీరు నైషీయ జలచికిత్స, పచ్చితిండి వలనిప్రయోజనములు, తొట్టిన్నాననియములు, స్వాభావిక చికిత్సానియములు, మలబద్ధ కములను బోధించిరి.

6. వేమూరి రామమూర్తిగారు. బి. యె. దంతులూరు ఆగ్రహారము. పిడపర్య పోస్టు గుంటూరుజిల్లా, వీరు ఉప వాస చికిత్స, శుక్లవృత్తము, తొట్టివైద్యములను బోధించిరి.

7. డాక్టరు చెన్నభొట్లభానుమూర్తిగారు. బి. యె. యల్. టి., యన్. డి. హెడ్డావ్వురు, బోర్డు హైస్కూలు, రేపల్లె. వీరు తొట్టివైద్యమును, యోగాసనములను, యోగచికిత్సను బోధించిరి.

8. డాక్టరు వాడపల్లి మురహరిరావుగారు యన్. డి. డి. పి. ఆగ్రికల్చరల్ డైరెక్టరు దేవరకొట యస్టేటు-పోతార్రంక జిల్లాగారు. P. O. గుంటూరు జిల్లా:—

వీరు వ్యాయామము, పాణాయామములను గురించి బోధించిరి.

శివీరమునకు వచ్చిన ఇతర ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్ సభ్యులు.

1. డాక్టరు: అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారు యన్. డి. బెజవాడ.

2. డాక్టరు ఎ. వి. మాణిక్యంకెట్టిగారు. టీచరు కొల్లేగాలు. మైసూరు.

3. శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు ప్రకృతి ఆఫీసు, బెజవాడ.

శివీరజీవనము.

ప్రతిరోజును శివీరవాసు లందరును ప్రాతఃకాలమున నాలుగు గంటలకే మేల్కొంచి దైవప్రార్థన చేసెడి వారు. ప్రార్థనలో సంగీత విద్యాంశమును విద్వాంసులును అగు శ్రీ, పురుషులు పాల్గొనుటచే ప్రార్థనవలన సంతోషము దానివలన బలము కలిగెడివి. తరువాత వారు ప్రాతఃకాలకృత్యముల తీర్చుకొని చల్లని సెలయేటి నీటి యందు స్నానముచేసెడివారు. 6 గంటలకు శ్రీ పురుషులు సూర్యనమస్కారములుచేసి తరువాత అరగంటకు అనగా 6.45 లకు అల్పహారము - వేరుసెనగ, ఖర్జూర, అకుకూరలు తీసికొని విద్యార్థులు, అధ్యాపకుల ఉపన్యాసములకు జేరెడివారు. ఉపన్యాసములు ఉదయం 7½ మొదలు 11 గంటలవరకు యుండెడివి 11 గంటలకు భోజనములో గోధుమలు, పెసలు, కొబ్బరి, బొప్పాయి, అరటి, మామిడిపండు, అకుకూరలు, వేరుసెనగ ఇత్యాది పదార్థములు ప్రతిరోజును రకరకముల పండ్లు, అకుకూరలు మార్చి మార్చి యొసంగ బడుచుండెడివి. ఆహారము చాల నియమితముగ యొసంగబడు చుండెడిది. 12 గంటలనుండి రెండుగంటలన్నరవరకు విశ్రాంతి. 3 గంటలకు పండ్లు, ఖర్జూర కాయల అల్పహారము. అనంతరము 3½ నుండి 5 గంటలవరకు పాఠములు. అనంతరము 6 గంటలవరకు సాయంకాలపు టెండలో యోగవ్యాయామము, నడక, కొండలెక్కుట మొదలగునవి జరుగుచుండెడివి. తరువాత సాయంకాలపు స్నానముచేసి శివీరవాసులు ఆహారమునుతీసికొని 9 గంటలకు పరుండెడివారు.

శివీరమునందు చాల చల్లగయుండెడిది. మదనపల్లిగాలి చాలప్రశస్తమన్నసంగతి లోకప్రశస్తమే. అచట ఆహారము లేకున్నను గాలితిని బ్రతుకవచ్చునాయని ఆశ్చర్యము వేసెడిది.....శివీరమునందు వర్షములు వచ్చినపుడు అందు స్నానముచేసి శివీరవాసులు నూతనేత్సాహమును పొందెడివారు చెడుగుడు మొదలగు ఆటలందు నిపుణులగువారు పాల్గొనుచుండిరి.

శివీరమునకు వచ్చినవారిలో ఉత్సాహవంతులగు యువకులు, విద్యార్థులు అనేకులు గలరు. శివీరమునందు వారు ఉత్సాహముగ జీవితము గడిపిరి. అనేకమందితోగులు ఉపవాసములను హుప్టుదలతో చేసిరి.

విద్యార్థులు.

1. పొన్నగంటి రామచంద్రయ్యగారు C/O యె. యన్. ఆశ్విరుగారు టీచరు వాయల్పాడు పోస్టు, చిత్తూరుజిల్లా.

2. ఓరుగంటి మల్లప్పగారు C/O ఓరుగంటి హనుమంతప్పగారు, యక్షైజాకంట్రాక్టరు గుంతకల్లు పోస్టు, కడపజిల్లా.

3. అడుసుమిల్లి గి పాలకృష్ణారావుగారు చంద్రాల అంగలూరు P.O. కృష్ణాజిల్లా.
4. బల్లారపు గోపాలు ఎయిడెడు యెలిమంటరీస్కూలు కల్లూరు చంద్రగిరి తాలూకా చిత్తూరుజిల్లా.
5. మానూరు వెంకట నరసింహశాస్త్రిగారు మానూరు మడకశిరపోస్తు, ఆనంతపురంజిల్లా.
6. మొటపర్తి బ్రహ్మంగారు చెందులూరు యేలూరుతాలూకా పశ్చిమగోదావరిజిల్లా.
7. కోనూరి రామకృష్ణరాజుగారు నారురాచపాళయం పల్లిపట్టు P.O. చిత్తూరుజిల్లా.
8. బి. చలపతిరావుగారు కడప.
9. శిరిగుప్ప రంగయ్య C/O యస్ వెంకట సామిచెట్టిగారు సివిల్ పెననర్ తాడిపర్తి ఆనంతపురంజిల్లా.
10. పాపనపల్లి లక్ష్మణరావు C/O పి. యస్ వెంకోబరావు, కల్లూరు, డిప్యూటీ ఇన్స్ పెక్టరు ఆఫ్ స్కూల్స్. మదనపల్లి.
11. బావి సంజాండప్పగారు టీచరు కర్నూరుపల్లి, పుంగనూరు పోస్టు, చిత్తూరుజిల్లా.
12. సోమిశెట్టి రంగయ్యగారు, కలవాయి, నెల్లూరుజిల్లా.
13. బండపల్లి వెంకటరమణప్పగారు టీచరు చెన్నరాజుపల్లె, పెనుగొండపోస్టు, ఆనంతపురంజిల్లా
14. కోయంబత్తూరు నాగరాజారావుగారు, పుంగనూరుపోస్టు, చిత్తూరుజిల్లా.
15. పమిడిపర్తి పుల్లయ్యగారు విద్యార్థి 2 వ బ్లాకు గవర్న మెంటు ట్రైనింగుస్కూలు, నెల్లూరు.
16. బెంగుళూరు ఆనందరావు C/O డాక్టరు బి. వాసుదేవరావు నెంట్రెలుకైలు, బెంగుళూరు.
17. ఆర్. వి. సుబ్బారావు C/O ఆర్ నారాయణరావు, బల్లారి.
18. గంగిశెట్టి చినసుబ్బయ్యగారు, C/O కె. యస్. సుబ్బయ్యగారు, వైస్ ఛైర్ మన్ ప్రొద్దుటూరుపోస్టు, కడపజిల్లా.
19. మాకం వెంకట రమణచెట్టిగారు, మదనపల్లి.
20. బి. ఆర్ సుబ్రహ్మణ్యంగారు కల్లూరు డిస్ట్రిక్టు హెల్త్ ఆఫీసు, నెల్లూరు.
21. కె. రాజారావు C/O కె. హనుమంతరావుగారు అగ్రికల్చరల్ డిమాన్స్ ట్రేటరు నందలూరుపోస్టు, కడపజిల్లా.
22. యె. యస్. కృష్ణమూర్తిరావుగారు C/O యె. యస్. నారాయణరావుగారు శికిరిటన్వజేశయెంపోరియం కడప.
23. హెచ్. జి. అంబేకరుగారు టీచరు, గవర్న మెంటు స్కూల్, బ్రహ్మపురి నెంట్రెలు పార్సివిస్ సెస్.
24. మార్లల్ సిద్దెరా, ఐక్వోరీ హాసు-డియోలాలి నెంట్రెలు పార్సివిస్సు.
25. గుండ్లూరు ముని లక్ష్మమ్మగారు C/O జి. నారాయణస్వామిగారు మదనపల్లి.
26. గండికోట శీతమ్మగారు C/O జి. నారాయణస్వామిగారు మదనపల్లి.
27. తాతినేని శివకాంతమ్మగారు కపిశేష్వరపురము P. O. కృష్ణాజిల్లా.
28. దొంతి శ్రీనివాసులుగారు, హెడ్క్వాటర్స్ బి. హెచ్. బి. స్కూలు వూటుపూరు, హిందూపురం P. O.
29. గండికోట శ్యామలంబగారు, చౌడేపల్లి P.O.

రెండవ సంవత్సర విద్యార్థులు

- 30 గండికోట నాగయ్యగారు, టీచర్ చౌడేపల్లి P.O. చిత్తూరుజిల్లా

మూడవ సంవత్సర విద్యార్థులు

31. గండికోట నారాయణస్వామిగారు టీచరు, మదనపల్లి. చిత్తూరుజిల్లా.

ఈ శిబిరమునందు పరీక్షలలో కృతార్థులైన విద్యార్థులు

ప్రకృతి చికిత్సక (Bachelor of Naturopathy)

మొదటి తరగతి

- 1 బల్లారపు గోపాలుగారు
- 2 బండపల్లి వెంకట్రమణప్పగారు
- 3 ఓరుగంటి మల్లయ్యగారు
- 4 పాపనపల్లి లక్ష్మణరావుగారు

5 గండికోట శీతమ్మగారు

రెండవ తరగతి

- 6 హెచ్. జి. అంబేకరుగారు
- 7 బెంగుళూరు ఆనందరావుగారు
- 8 బావి సంజాండప్పగారు

- 9 గంగిశెట్టి చినసుబ్బయ్యగారు
- 10 పమిడిపర్తి పుల్లయ్యగారు
- 11 దొంట్ల శ్రీనివాసులుగారు
- 12 కోయంత్తూరు నాగరాజరావుగారు
- 13 గుండ్లూరు మునిలత్తమ్మగారు
- 14 శిరిగుప్ప రంగయ్యచెట్టిగారు
మూడవ తరగతి
- 15 తాతినేని శివకాంతమ్మగారు

- 16 మాగలు శివైయ్యగారు
- 17 గండికోట శ్యామలాంబగారు
- 18 పొన్నగంటి రామచంద్రయ్యగారు
- 19 ఆడుసుమిల్లి వెంకట కృష్ణారావుగారు
ప్రకృతివైద్యాచార్య Master of Naturopathy M.N
- 20 గండికోట నాగయ్యగారు
- ప్రకృతి ధర్మవేది, 'Doctor of Naturopathy, N.D.'
- 21 గండికోట నారాయణస్వామిగారు



ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్ సభ్యులు.

వైస్ చీఫ్మన్స్ వారు. యుడెహువైపునుండి

- 1 డాక్టరు వాడపల్లి పురివారావుగారు. యన్.డి.,డి.ఎ.
- 2 అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు. యన్. డి.
- 3 పుచ్చావెంకట్రామయ్యగారు. యన్. డి., డి. యం.,
- 4 చెన్నుభాట్ల భానుమూర్తిగారు. బి.ఎ.యం.టి.,యన్.డి
- 5 బొల్లారెడ్డిసుందరగోపాలరావుగారు.యన్.డి.,డి.టి.డి.

6 శ్రీమంట్ల నానాంబగారు. యన్. డి.

క్రింద కూర్చున్నవారు.

- 7 ఉమ్మెల్లాల గోపాలరావుగారు.
- 8 యం. ఎ. మాణిక్యం శెట్టిగారు.
- 9 గండికోట నారాయణస్వామిగారు.
- 10 కొలిపాక అదినారాయణశర్మగారు.

పట్టణములో ప్రచారము

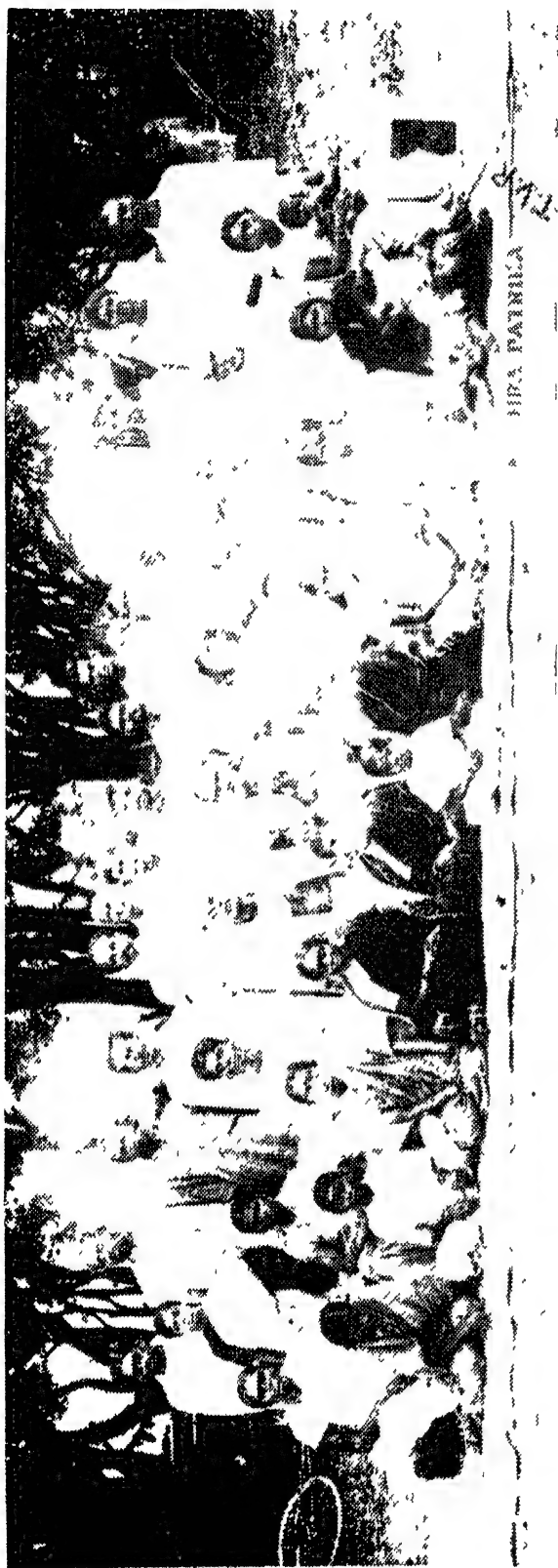
21-536, 22-5-36 తారీఖులందు మదనపల్లి ప్రకృతిశిక్షాశిబిరముతరపున మదనపల్లి పట్టణములో ఆర్యవైశ్య పఠనాలయమందిరమున యిచ్చిన ఉపన్యాసముల సారము.

1. మ|| రా|| రా|| శ్రీ కె. టి. కృష్ణస్వామి అయ్యంగారు (ఎం.ఎల్.టి.) యాజమాన్యముక్రింద సభ సాయంకాలము (21-5-36) 5 గంటలకు ప్రారంభింపఁజేసెడిది. మ-రా-శ్రీ డాక్టరు వాడపల్లి మరహరిరావు ఎన్. డి. డి. పి. ప్రకృతి వైద్యులు 'దేశముయొక్క బలారోగ్యములు యెట్లు వృద్ధిపొందింపవలయును' అను విషయమును గుఱించి క్లుప్తముగా మాట్లాడిరి. ప్రస్తుతము దేశములో నున్న అనారోగ్యపరిస్థితులను గుఱించియు, ఆయుర్దాయ పరిణామమును తీర్చించుటకు గల కారణములను గుఱించియు చెప్పిరి. దేశములోనున్న దరిద్రము ప్రధానకారణమని యుంచిరి. రెండవది ప్రజలకు నిజమైన ఆరోగ్యవిషయములను గుఱించియు, ఆరోగ్యసత్వములను గుఱించియు తెలియకపోవుటయు, మూడవది ఆరోగ్యశాఖా డిపార్టుమెంటువారు టీకాలు వేయుట వగైరాపనులతప్ప ప్రజలయొక్క అహారము, స్నానితేషను, యితర పరిస్థితులను గుఱించి చాల విముఖతగా నుండుటచేతను, ప్రజలయందు మంచినీటిము, ఆరోగ్యము కలుగవలెనని బోధలేకపోవుటచేతను, వ్యాయామకళాశాలలు, ఇతరఆరోగ్యసంఘములు యీ విషయమును గుఱించి గట్టిగా పనిచేయకపోవుటచేతను, రాజపోషణ లేకపోవుటచేతను యిట్టిస్థితులు ప్రారబ్ధించినవని చెప్పచు ప్రకృతి వైద్యశిక్ష, ప్రకృతి వైద్య జీవితమునందు పెద్ద అదర్శము గలిగియుండి, జాతిబాగు పడవలెనని నిరంతరము కృషిసల్పవలెనని ఉద్బోధించిరి. సక్రమమైన వివాహములు, జాతిసంకరములేకపోవుటయు నియమమనీటిఅవసరములను గుఱించియు చెప్పిరి. ఇంతవఱకును జరిగిన నాలుగుప్రకృతిశిబిరములయొక్క అనుభవమును బట్టిచూడ అవసరమైన మందుల సేవయు, విస్తారమైన ఆహారము (మిల్లుబియ్యము, కాఫీ, టీ) మనఃశీఘ్రీతికి కారణమని చెప్పిరి. కాన ప్రకృతిశిక్ష నవలంబించి అనారోగ్యములు పొందవలసినదిగ ఉద్బోధించిరి.

ప్రకృతిశిక్షాశిబిరాధిపతియు, ప్రకృతి పత్రికాసంపాదకులును అగు మ-రా-రా-శ్రీ డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు యెన్. డి. డి. యం. ఒక గంట ఇరువదినిమిషములు 'దీర్ఘాయువు' నుగురించి మాట్లాడిరి ఆయుర్దాయమును తీర్చించుట శాస్త్రములు నూనివేయుటయే ఆయు

ర్వృద్ధికి మార్గమనిచెప్పిరి. 1. కాఫీనిగుఱించియు దానియొక్క నిరుపయోగమును గుఱించియు, ఆదియెట్లు నాడీ వ్యాధులను కలుగజేసి ఆయుర్దాయమును త్రుంచివేయుచున్నదియు చెప్పచు టి, సోడా ఆద్రేపాణాపాయమైన పానీయముల క్రిందచెప్పచు వాటిని త్వరగా మాని వేయవలసినదిగ కోరిరి. నీరు ఉత్తమోత్తమ పానీయమనియు నీటినే సహజపయోగించవలసినదని యీ చెప్పచు సోడా గ్యాసుతోకలసిననీరు యెట్లు అవసరమో రుచివుచేసిరి. 2. సెంటు, ఫేసుపొడవు, నబ్బులు, యేవిధముగ అకాలవికాసమును కలిగించుచున్నవో వీటికితోడుగ మగ బియ్యము, అవకాయ, వేపుడుకూరలు, పట్టువాసము, నీనిమాప్రదర్శనములు యెట్లు ఉద్రేకపఱచి, నాడీవ్యాధుల కలుగజేసి జాతియొక్క విక్షణాగమమును దీర్చింపజేసి క్రమేణ ననింపజేయునో వీటినిగుఱించి దృఢాంతములతో రుజువుపరచిరి. పాగాకు, చుట్ట, దీడి, వీటివిజృంభణ ఏత్వయైనజేసి అపకపోవుట గోచరియమని నుడివిరి. పత్రికలు ఆరోగ్యమును గుఱించి యెక్కువగా ప్రచురించవలసిన అవసరమున్నదని చెప్పిరి. జలచికిత్సా ప్రభావమునుగుఱించి ప్రకృతివైద్యమహత్తమగుఱించి దృఢాంతములతో నుపన్యసించిరి. మానవునియందుండు ప్రేమ, భక్తి, విశ్వాసము, ఉత్సాహము ఇవన్నియు అపాకృత జీవనముచేత క్రమేపి నశించిపోవుచున్నట్లు నుడివిరి. ముష్టిమైథున క్రియలవలన, వ్యభిచారమువలన, అతిసంభోగమువలన కలుగుచున్న హీనస్థితియున్న దీనికి కారణము అపాకృత జీవనమనియు, అట్టి జీవనమువలన అన్యపదార్థమేర్పడి దాని నుండి యిట్టి మనోరోగములు కలుగుచున్ననీయు చెప్పిరి. కాన శిక్షాశాలలన్నియు (కైళ్లన్నియు) ప్రకృతిజీవనము గడుపునట్లు చేసినయెడల యీ క్రిమినల్లు అందఱును ఆరోగ్యవంతు లగుదురని చెప్పిరి. సంతాన నిరోధము దానికి అవలంబించు పద్ధతులచాల అప్రకృతముగ నున్నవనియు, అవి నిరుపయోగములనియు చెప్పచు ప్రాకృత జీవనమువలన సత్సంతానము గలుగుటయేగాక బ్రహ్మచర్యమును చేయుటకుగూడ ఆనుగుణ్యముగా నున్నవని చెప్పిరి. ఉపన్యాసకులు అందఱును ప్రకృత జీవనమును అవలంబించునదిగ కోరిరి.

మ. రా. రా. శ్రీ కృష్ణస్వామిఅయ్యంగారు ఆధ్యక్షులు ప్రకృతివైద్యము నందలి పద్ధతులచాల మంచివని చెప్పిరి. ప్రతివారును జ్ఞానవంతులై యుండుటవసరమని చెప్పిరి. తాను ప్రకృతి శిక్షాశిబిరమునకు రెండుసార్లు వెళ్ళియుంటి



శ్రీ విరరాసులు.

ననియు అక్కడ పదతులను గమనించి యుంటినియు, అవి చాల లాభదాయకములనియు చెప్పిరి. అందఱును ప్రకృతిశైల్యమును, జీవనమును మించిదని నుడివిరి.

(22-5-36)న మ-రా-రా-శ్రీ అయ్యంగి వెంకట రమణయ్య పంతులుగారియాజమాన్యము క్రింద సభ ప్రారంభింపబడెను.

మ రా-రా-శ్రీ బొల్లపల్లిగడ్డ మండలగోపాలరావుగారు యన్. డి. డి. టి. ఆహారము ఆరోగ్యమును గుఱించి చెప్పుచు పచ్చితిండివలననే చాలరోగములు కుదురు ననియు, ఆరికమేలు కలుగు ననియు చెప్పుచు అందఱును యీ ప్రకృతిశైల్య శిఖరమున జరుగుచున్న పదతులను గమనించవలసినదని కోరిరి.

మ-రా-రా-శ్రీ డాక్టరు సి. భానుమూర్తిగారు బి. ఏ. యల్. టి., యన్. డి. ప్రకృతిశైల్యము, యితర శైల్యములు అను పేరుతో చక్కని గంభీరవన్యసమునిచ్చి ప్రజలను ఆనందింపజేసిరి. ప్రకృతిశైల్యమునందు పాఠ్యముఖ్యులైన మానేగారిని గుఱించియు, వారెట్లుగా ద్వైతసిద్ధాంతమును కనిపెట్టినదియు, వారెట్లు త్తయరోగమును నయము జేసుకొన్నదియు, యీ రోజువఱకును ప్రకృతిశైల్యమునందు వృద్ధికి వచ్చిన జల చికిత్స, ఉపవాసచికిత్స, రంగుశైల్యము, వ్యాయామ మరనచికిత్సాభిధానములవలన కలిగిన మంచిని గుఱించియు చెప్పుచు దృష్టాంతరూపమున అన్యపదార్థమే అన్నిరోగములకు కారణమనియు, అట్టిరోగపదార్థాహిత్యమే ఆరోగ్యకారణమనియు, ఉదాహరణములతో చెప్పిరి.

క్షయవ్యాధులువాటిని యెట్లు కుదిర్చినదియోచెందుదృష్టాంతములతో నిరూపించిరి విద్యార్థులు నడవడి మార్పుకొని ఆరోగ్యము ప్రభవముగ నెంచి జీవితము గడుపవలయునని చెప్పిరి.

యోగ న్యాయము ప్రదర్శనము చేసి ప్రజలను యెక్కువగా మెప్పించిరి. వాటియొక్క ఉపయోగమును పద్ధతిని గుఱించియు చక్కగ స్పష్టముగా విశదీకరించిరి.

ప్రాచీనమైన రంగాలను విద్యార్థి కొన్ని వ్యాయామములను ప్రదర్శించిరి. మ-రా-రా-శ్రీ జి. నాగయ్యగారు ప్రకృతి ఆహారమును గురించి గంభీరపన్థానము చెప్పిరి

మ-రా-శ్రీ డాక్టరు అయ్యికి వేంకటరమణయ్యగారు పృథివీచిత్సనుగురించియు, కృష్ణవ్యాధిని నయముచేయు

టయందు దాని శక్తిని గుఱించియు ఉపాహారముతో చేప్పుచు, మంచిగాలి సూర్యకిరణములు ప్రకృతి ఆహారము వీటిని యెట్లు ఉపయోగింపవలసినది, యెంత సులభముగా యీ ప్రకృతివైద్యము ఆచరణచేసి యాము పొందవచ్చునో నిరూపించిరి సూర్యనమస్కారములు అందరు చేయుట మంచిదని చెప్పిరి. మనసస్థిరము లగునను ఆత్మతాపముగ శ్రీమద్భాగవతము ఆత్మసాక్షాత్కార ఆరోగ్యమునుగూర్చి మృదువునుబట్టిలో ఉపన్యసించి అందఱు మానవాదర్శమైన ఆధ్యాత్మికసంపత్తును పొందవలసినదిగా కోరిరి.

మ-రా-రా-శ్రీ అయ్యికి వేంకటరమణయ్యగారు సభను ముగింపు జేసిరి.

పట్టప్రధాన సభ

మే 29 తేది ఉదయం 9 గంటలకు ఆంధ్రప్రకృతిధర్మపరిషత్తువారి

4 వ పట్టప్రధానోత్సవము అతివైభవముగా జరిగినది.

డాక్టరు హెచ్. వెంకట్రావుగారు అగ్రాసనాధిపత్యము వహించిరి. డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు పట్టప్రధానోపన్యాస మివ్వినందుగ నిచ్చిరి.

పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారి

ఉపన్యాసము

ఆరోగ్యము అనగ దేహమందలి రోగము లేకుండుటయే కాదు. కామాది మానసికవ్యాధులుకూడా అనారోగ్యమందే చేరును. అందువలననే వాగ్భటాను అష్టాంగహృదయము ప్రారంభించుచు “రాగాదిరోగాన్తతానుషక్తౌ.....అపూర్వవైద్యాయ నమోస్తుతస్తై” అని మంగళాచరణముచేసిరి. అందువలననే భారతీయులు దేహసంబంధమైన వ్యాధులనేగాక కామాది మానసికవ్యాధులనేగాక జననమరణాదులతోకూడిన సంసారముకూడ రోగమని గుర్తించియున్నారు. అందుకు చికిత్స ధర్మావలంబనము. ధర్మమును పడమందే వైద్యమును భావము ఇమిడియున్నది. అందువల్లనే మా పరిషత్తును ధర్మపరిషత్తని పిలిచితిమి. ఈ ధర్మావలంబనము వలన బర్తుకంట్రోలేగాక డెత్ కంట్రోలుకూడా చేయవచ్చును.

విద్యార్థులారా! మీ బాధ్యత ఆపారమైనది. మీరు రోగరహితము చేయుటకే ఆధికారము కలిగియున్నారు. ఏ

రోగియైనను చనిపోయినయెడల ఆరావునకు మౌనము బాధ్యులను చేయుదురు. అందువలన మనకు ప్రకృతివైద్యమునందు పరిపూర్ణమైనజ్ఞానముండవలెను. అనగ నూత్న 100 మార్కులు రావలెను 40 మార్కులు-ఒకప్పుడు నాటి కెల్ల మేము యోగ్యతాపత్రముల నిచ్చినము. అంతమాత్రమే మీరు డాక్టరులమైతిమని గర్వింపరాదు. మిగిలిన 60 మార్కులను మీరు సంపాదించి యిటువల్లము నింతగమును యిదే విషయములను చదివి పరిశోధన చేయుచుండవలెను, ఒకసారి చదివిన ప్రభుత్వమునందు యింకీమియు చదువవలసినది లేదని భ్రమపడిరాదు. చదివినచే మౌనమరల చదువవలెను. ఒక్కొక్కరి చదివినపుడెల్ల కొన్ని నూతనభావములు పొడకట్టక మానవు. నీను సూనీ గ్రంథము ననేకతూరులు చదివితీసి. ఇప్పుటికిని నాను అందు నూతనవిషయములు పొడకట్టుచుండును.

మీరు డబ్బుతీసికొనుటనే ప్రధానముగ నెంచకుడు. అనేకులు బీదలుందురు. వారికి ఉచితముగ చికిత్స చేయుటయే గాక వారికి యెదురుయిచ్చియు చికిత్స చేయవలసియుండును. ధనసంపాదనకాలమున పలుకునందు కొంచెము కౌరిన్యముంచినను హృదయములు ప్రేమపూరితములై యుండవలెను. మీకు యీ ఆపకావ్యహారము పెట్టుటలో కొంచెము కౌరిన్యమునే అవలంబించితిమి. ఇదిమీకు శిక్షణ (Discipline) గాని శిక్ష గాదు. ఈ శిక్షణ

మీకు లేకున్న యెడల రేపు మీరు రోగులకు చికిత్స చేయు నపుడు చూపవలసిన కౌశల్యమును చూపుటకు సాహసంప జాలరు. శిబిరమునందు ఉపవసించిన కెంపు దేవమ్మ గారు 3 వ దినమున పడినచీకాకు మారెనుగదా. అప్పుడు నేను తొందరపడియున్నయెడల ఆమెకు చాలప్రమాద మయ్యెడిది. ఆమెను మంచిచూటలచే సముదాయించి కొన్ని చిన్న ప్రక్రియలు చేసి యెనిమిదవదినమువరకు ఉపవసించ జేసి తిమిగదా! అట్లే ఒకరోగికి అపక్వాహారమును తప్ప రోగము కుదురని సమయమున అపక్వాహారమునే పెట్టుటకు తగిన సాహసముమీకు కలుగుటకు యీ యాహారము ఒక నెల మీకివ్వబడినది.

ఈ శిబిరమునకు అయిదువందలకు పైగా ఖర్చు అయినది. ఆహారమునకు 320 రూ.లు ఖర్చు అయినవి. శివరమునందు మొత్తము 30 మంది రోగులు, 31 మంది విద్యార్థులు 20 మంది అభిభులు 10 మంది అధ్యాపకవర్గము. మొత్తము 90 మందిలోను కొందరు రోగులుగాను విద్యార్థులుగాను ఉన్నారు. వోసు దినము 1కి 80 మంది భుజించుచుంటిమి. ఈ నెలదినములలోను ఒక్కొక్కరికి సగటున రూ4-0-0 అయినది. అనగ దినమునకు ఒక్కొక్కరికి రెండణాలుకు కొంచెము యెక్కువైనది. రెండుసాగులు భోజనము, రెండుసారులు ఫలాహారము నిచ్చితిమి. ఇందు ప్రాణవంతములగు ఆహారములేగాక ఆహారకాస్త్రజ్వలు చెప్పినట్లు దేహసరసులగు కర్బును హైద్రజములు, మాంసకృత్తులు, కొవ్వుపదార్థములు, సేంద్రీయలవణములు, విటమినులు మొదలగు నవి యన్నియు కలవు. అన్ని వస్తువులు ప్రియముగ దొరకునట్టి మదనపల్లెయందే మనీషీ 1కి రెండణాలు సరిపోవు నెడల ఫలాదులు సమృద్ధిగ దొరకునట్టి జిల్లాలయందు పైయాహార మెంత సులభుగ దొరకునో యోచించుడు.

తరువాత శిబిరమునందు నివసించుటమాత్రముచేతనే తమ రోగములను కుదుర్చుకొనిన కొందరి రోగుల వృత్తాంతమును చెప్పి ప్రతిరోగిచేత చెప్పించిరి. పిమ్మట శిబిరమునందు శిష్యులనుండి కృతాగులయిన విద్యార్థులను గురించి క్లుప్తముగా చెప్పిరి. మీరు యింకకుపోయి వెంటనే అన్ని పదార్థములను తినవలదు. వండిన పదార్థములనే మీరు తినదలచినయెడల మొదటివారము ఉష్ణకారము లేకుండ తినుడు. రెండవవారము కారము లేకుండ తినుడు. తరువాత మీ ఆరోగ్యమును చూచుకొని మామూల ఆహారమును తినుడు. అంతే

గాని పోయినంతనే అవకాయ, ఊరుబిందులు, మసాలాలు మొదలగునవి తినవద్దు. బాగ్యత! ఈనియమమును పాలింపనిచో అపకారము జరుగును.

ఉపన్యాసకులు మదనపల్లెలో ప్రకృతివైద్యమున కుపకరించుమాదిరి ఆరోగ్యసదనము నొకదానిని నిర్మింపవలెనని కోరిరి. పిమ్మట పరీక్షయందు తీరులెనవారికి పట్టము లొసంగబడెను.

తదుపరి ఆ నేకులు ప్రకృతివైద్యోపయోగమును గురించి మాట్లాడిరి.

తరువాత సి భానుమూర్తి బి. ఏ. ఎల్. టి గారు యిట్లుపన్యసించిరి మదనపల్లె ప్రాంతముననుండి ప్రకృతి సౌందర్యమును పరిచిరి. ప్రకృతిశిబిరముల యుద్దేశ్యములగూర్చి చెప్పి శిబిరముపెట్టిన సలమలోనుండు శుభ్రమైన వృక్షము యెత్తినకొండల సౌఖ్యములను ఈ పట్టణవాసులలో యెంతమంది అనుభవించిరియని ప్రశ్నించిరి. సంవత్సరమంతయు ప్రకృతి జీవనము చేయుటకు వీలులేక పోయినను సంవత్సరమునకు ఒక నెలఅయినను యిట్టి ఆరామములలో అపక్వాహారము తినుచు నివసించినయెడల మన ఆయుర్దాయము వృద్ధిజెందును. ఈ ప్రేక్షకులలో నొకరు సుప్రసిద్ధ వర్తక శిఖామణులగు బొంతల వెంకట్రామయ్య శ్రేష్టిగారు యీ శిబిరవాసులను చూచిన మొదటిదినమునుండి చచ్చితిన్నానను సాగించుచునే గాక పలువురు విద్యావంతులు వదలిపెట్టలేని కాఫీతాగ్రు అలవాటను మానివేసినారు పర్వతముల చెంతనున్న గాలిలో (అనగ తడిలేని చల్లనిగాలి) సమానమైనమందు యేదియునులేదు. మనమందరమును ధనసంపాదన తాపత్రయాదులలో పడి యెంతమాత్రమును ఆరోగ్యవిషయమును తలంచుటలేదు.

ఆమెరికాదేశపు సుప్రసిద్ధ వ్యాయామవేత్త బెర్నార్డు మాక్ఫేడనుగారు 62 వ యేట టెన్నిసు ఆడుట నేర్చినారు. 67వ యేట వాయువిమానము నడుపుట నేర్చినారు. ఈ శక్తికి వారి ప్రకృతి జీవనమే కారణము. ఇప్పటికాలపు మందుజైద్యులు సహ మందులు తక్కువవాడుచు, ప్రకృతి జీవనమే పరమావధిమని చెప్పుచున్నారు. మిగిలిన 37, 38 వ సంవత్సరములయందు సహ యీ జిల్లాలలోనే జరిగినయెడల యీ విద్యార్థులకు సదుపాయముగనుండును. ఈ బాధ్యత మదనపల్లె వాసులపైనుండును.

అవల జ. నాగయ్యగారి ట్లుపన్యసించిరి:—

ప్రకృతివైద్య పరిషత్తుయొక్క మూలపుద్దేశ్యము కేవలము

దేహవ్యాధుల నివారణచేయుటేగాక మానసిక, నైతిక, ఆధ్యాత్మిక, అనారోగ్యతలను పోగొట్టి సంపూర్ణ మానుషత్వమును వృద్ధిపరచుటే పరమావధి. కాని నేడీలోక పరిస్థితులు సత్యము ధర్మము నాచరిండుటకు ప్రబల నిరోధకముగ నున్నవి. అపారముగు ఆశలు స్వార్థపరత్వము మానవలోకము నావరించి వినాశమొనరించుచున్నవి. దేహమును, మనస్సును ఆత్మను స్వాధీనము చేసుకొన్నవారే ఆత్మోపలబ్ధి నొందగలరు అట్టివారు ప్రథమమున జిహ్వ చాపల్యము గుహ్యచాపల్యతకు బానిసలుగాకుండ నుండవలెను. అందులకే యీ అపకృష్టహార పద్ధతి నాచరణలో బెట్టి పవిత్రమైన పెనుగాలికిని నిర్మల జలమునకును తేజోవంతమగు సూర్యరశ్మికిని జీవశక్తి నిచ్చు అధశ్శయనమునకు యిచ్చట అలవాటు బరచుకొన్నారము. దేహశక్తి నన్నివిధాల నిగ్రహములో నుంచుకొనగలవాడే నిజమగు ధర్మజీవనమును పొందగలడు.

మరియు నేటివైద్యము మందులచే మానవలోకమును ఊణింపచేయుచున్నందున దానిని క్రమముగ తగ్గించుట ప్రకృతి వైద్యుని లక్ష్యమైయున్నది. క్రమశిక్ష నైతిక బాధ్యత ఆధ్యాత్మిక సాధన మనోవికాసము దీర్ఘాయుష్యత మొదలగునవి పట్టుబడుట కిట్టి ప్రకృతి జీవనము విధాయకము. ప్రకృతి వైద్యవిద్యార్థులు ఒక్కొక్క జ్యోతివలె వారివారి ప్రదేశములందు మరొక జ్యోతిని వెలిగించి ప్రకృతివైద్యధర్మమును వ్యాపింపజేయవలయును.

ఆవల పెనుగొండవాసులను ఆయుర్వేద వైద్యులగు శిబిర విద్యార్థులలో నొకరగు జెంకట్రామణప్పగారు తాను యిక ముందు ఆయుర్వేద వైద్యమును చాలించెదననియు ప్రకృతివైద్యమునే ఆవలించించెదననియు చెప్పెను.

సుప్రసిద్ధ ఆంధ్రవాఙ్మయవేత్తయగు కాతా శ్రీరామ శాస్త్రిగారు పన్యసించుచు యీ ప్రకృతి జీవనము కూలి చేయువారికి కొండరాళ్లు కొట్టువారికి వ్యవసాయము చేయువారికిని బోధించ నవసరములేదని విద్యార్థులు వర్తక శ్రేష్ఠులు మొదలగు పట్టణవాసులకే బోధించుటవసరమని చెప్పిరి. బీదవారు ప్రకృతిజీవనము చేయుచున్నారు. పూర్ణాయురాయుమునేపొందుచున్నారు. బొత్తుగ చెట్లక్రింద నే నివాసము చేయుమనినచో విద్యాధికు లట్లు చేయరు. కనుక వర్తమానకాలము ననుసరించియే ప్రకృతిజీవనమును బోధించవలసి యున్నది.

ఒకప్పుడు 3 కొట్ల ఆంధ్రులు భారతదేశమునంతయు నేలి యుండిరి. సాహిత్యశిల్పములలో నాదర్శనీయులై యుండిరి. ఇప్పుడు ప్రకృతిజీవనాదేశమునకుకూడా వారే

పూనుకొనుటలో ఆశ్చర్య మేమియులేదు. మదనపల్లి నివాసుల కొక హెచ్చరిక నిచ్చుచున్నాను. స్త్రీమంత్రు లందరు చేరి పూరికిదూరముగ యిపుడుండు ఛాసిటోరియముకు ప్రతిగా వకచిన్న గ్రామము నిర్మించి ప్రకృతి కనుగుణ్యముగ కట్టి నివసించిన వారి యారోగ్యము వృద్ధికొలదు. అటుపిమ్మట పరీక్షించి యందు స్త్రీరులైనవారికి స్త్రీముల నొసంగిరి. 3వ సంవత్సరము ప్యాసైనవారు వకరు, 4వ సంవత్సర వరీక్ష వుత్తీరులైనవారు వకరు, మొదటిసంవత్సరము వుత్తీరులైనవారు 19 మందివున్నారు. ఈశిబిరము నకు నాసిక్ నుండి వక క్రైస్తవ విద్యార్థియు నాగపూరు నుండి వక యువపాథ్యాయుడు వచ్చియుండిరి. నాగపూరు విద్యార్థి ప్రధమ సంవత్సరపు పరీక్షలో ప్రథమముగ వుత్తీరులైన 2 శాస్త్రపురము గోపాలకు(కల్లూరు) వక రూపాయి 2 హుమానమునిచ్చిరి.

తరువాత దివ్యజ్ఞాన కళాశాల అంగ్ల ఆధ్యాపకులగు కె.టి. కృష్ణసామయ్యంగారు శిబిరస్థాపకులకు పోషకులను విద్యార్థులను ఆధ్యాపక వర్గమును అభినందించిరి. ప్రతివాగు సత్యమును కనుగొని ప్రకృతి జీవనము అభ్యసించి బాగు పడెదరుగాక యనికోరిరి. ఈ ప్రకృతి జీవనము యొక్క వుత్తీర్ణవృత్త వీరందరువచ్చి యిచ్చట స్రవర్ణింతుల దైవసంకల్పమనిచెప్పిరి. మదనపల్లిలో నీ శిబిరము మూలముగ విశేషముగ ప్రచారము జరిగినది. శిబిరవాసులు మనలో యెంత శక్తియున్నదియు చాటిరి. వీరికున్న మనోనిగ్రహమే మనకందరికిని కలుగుగాక! వచ్చేయిడుమూడా మదనపల్లి వాసులు హృదయపూర్వక అహ్వాన మిచ్చెదరుగాక! మదనపల్లి అసిస్టెంటు సర్జన్ ఇ. జెంకట్రావుగారి ట్లుపన్యసించిరి:—

నేనును వకవిధముగ ప్రకృతివైద్యుడనే. ప్రపంచములో సాధారణముగ అభిప్రాయములు తీవ్రముగ భేదించుచుండును. మన మెప్పుడును అతి తీవ్రముగ మాట్లాడరాదు. క్రియారూపమున మనము చూపుచు యితరులను మనదారికి తీసుక రావలసియున్నది. నాయనుభవ మధికముగ తెనుగు దేశములోనిదే. ప్రతివారు నాదగ్గజకువచ్చి తెల్లమందుగాని నల్లమందుగాని యివ్వమని అడుగుచుండురు. మందు లివ్వనిచో వారికి కోపమువచ్చును. నేనుకూడా వైద్యములో యెక్కువ మందులు వాడువాడనుకొను. తొట్టిన్నానము లందు నాకును నమ్మకముగలదు. ఆరుగయట నిద్రొంతును. చన్నీట స్నానము చేయుదును. ఔషధము లధికముగ వాడుట విషప్రాయమనియు అందుచే ఔషధములు తగ్గించి ప్రకృతి నేవించినవారికి పూర్ణారోగ్యము కలుగుననియు దృఢముగ జెప్పిరి.

పిమ్మట ఆంధ్రప్రకృతిధర్మపరిషత్తు వ్యవస్థాపకు లగు ఆయ్యంగి శంకటరమణయ్యగారు యీ నాల్గవశిబిరము యిచ్చట జరుపుటకు సాహాయపడిన పెద్దలందరికి వందనము లర్పించి యిట్లుపన్యసించిరి.

చిత్తూరుజిల్లాకు యీ శిబిరము వచ్చునని మేముయొప్పుడును అనుకొనలేదు. పెద్దసంస్థ లెవ్వియు యీ జిల్లాలో జరుగుటలేదని వక నెపము వున్నది. కాని మొదటిశిబిరము నకు శ్రీయుత జి. నారాయణసామిగారు వచ్చినపుడు వారీపనికి బూనుకొనెదరని అప్పుడే అనుకొన్నాము. సామాన్య ఉపాధ్యాయుడే యంతపని చేయగలిగినపుడు శ్రీమంతులు పలుకుబడిగల పెద్దల యెన్నియోరెట్లు అధికముగ పనిచేయగలరని మేము అనుకొనుటలో ఆశ్చర్యము లేదు. కార్యదర్శియగు నారాయణసామిగారి కుడిభుజము వలెతోడ్పడిపనిచేసిన వెంకట్రమణయ్య కెట్టిగారికిపాపన్న గుప్తాగారికి పరిచత్తుతరపున నేను ఆ నేకవందనములర్పించుచున్నాను.

ఇంత జయప్రదముగ యీ శిబిరము జరుగుటచూడగ దత్త మండలములు చిత్తూరుజిల్లాగాని మిగిలిన ఆంధ్రజిల్లాలకు యెంతమాత్రమును వెనుకబడియుండలేదని గట్టిగ చెప్పగలను. ఈ మదనపల్లెగామములో యింకొక రెండు శిబిరములు జరిగినగాని రాయలసీమవిద్యార్థులకు వుపయోగమువుండదు. మదనపల్లె అన్నివిధముల బీదలపుడక మండలమని చెప్పవచ్చును.

మదనపల్లెకు 7 మైళ్ళలో (రైలుస్టేషన్ రోడ్డు)నున్న ప్రకృతి ఆశ్రమములో 12 అడుగులలోతులోనే నీటివూటవున్నది. దాని సమీపమున వకనీటి బుగ్గకూడావున్నది. అచ్చట వక జైతుంథానుము కట్టవలెనని మా ఆశయము. అనగ సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతమైన పురమును నిర్మించవలెను.

పిమ్మట కార్యదర్శి జి. నారాయణసామిగారు నివేదికను చదివి యిట్లుపన్యసించిరి.

అయినవల్లి ప్రధమశిబిరమునకు నేనుజెల్గివచ్చిన దాదిగ మా రాయలసీమలో అట్టి శిబిరముజరుపవలె నని తలంచుచుంటిని. నాన్నే హితులతో యోచించిన వారును నాయభిప్రాయముతో నేకీభవించిరి. నేను పలుగ్రామములలో పట్టణములలో శిబిరసృచారము చేయుచు, శిబిరస్థాపనకు కావలసిన ధనసంపాదనకు బూనితిని. ఈ ప్రయాణములలో నేను కనుగొన్న దేవునగ శ్రీమంతులకంటె సామాన్యలే నా కెక్కువ తోడ్పడి, యీ శిబిరనిర్వాహకమునకు కారకులైరి. ప్రకృతిజీవనావలంబకులు ప్రకృతి సేవలన బాగుపడిన వారు చేసిన సహాయమునకంటె యీ

పుద్గమము నెఱుగనివారే నా కెక్కువ సాహాయముచేశిరి. సుమారు అయిదువందలరూపాయలు వసూలు చేయగలిగితిని. ప్రధానాచార్యులగు శ్రీయుత డా॥ పుచ్చాశంకటామయ్యగారు యీ యేడుశిబిరమును యిక్కడ నడుపుటకు వప్పుకొనుటలో యెక్కువ స్వార్థత్యాగమునుచూపిరి.

అధ్యక్షుని అంత్యోపన్యాసము

పిమ్మట సభాధ్యక్షులు అంత్యోపన్యాసమందిట్లు చెప్పిరి:-
నేను యిచ్చట నేర్చుకొనుటకు వచ్చితి నేగాని నేర్పుటకు రాలేదు. ప్రజలకు నేనుకూడా మికంటె అధికముగ చెప్పుచున్నాను. కాఫీ మానుమనియు పండ్లు తోమవలెననియు చెప్పుచుంటిని. దంతజైద్యమునుగూర్చి పత్రికను నడుపుచున్నాను. దంతజైద్య పాఠశాలను నడుపుచున్నాను. కాని నేను చేసిన ప్రచారమునకు తగిన ఫలము గలుగలేదని గట్టిగ చెప్పగలను. ప్రకృతిసేవయే యెల్లప్పుడును చేయరాదు. ఇతర జైద్య విధానము కూడా మేళవించి ప్రకృతిజైద్యము చేయవలెను. అట్లు చేసినచో ఫలముసరిగనుండును. ఎప్పటికిని రోగనివారణ పద్ధతికంటె రోగనిరోధక పద్ధతియే శ్రేష్ఠతరము. మన పెద్దలు యెన్నియో రోగనివారకపద్ధతు లేర్పరచిరి. తులసి చెట్టుకు ప్రదక్షిణములు చేయుట, కొండరెక్కి దేవతా దర్శనములు చేయుట, విద్యాభ్యాసము ఉదయముననే చేయుట యిత్యాదులు. వీనిలోమనమేమి చేయుచున్నాము? అంగపాఠశాలలన్నియు 10గం. మొదలు 5గం.వరకు పనిచేయును. భోజనముచేసినపిమ్మటనే పనిచేసినచో ఆహారముచక్కగ జీర్ణముకాదు. పలు పాడగుట కిదియే కారణము. పల్లలేనివారికి వైత్యకోశము చెడును. సంవత్సరమున కొకితూరి యిట్టి శిబిరములు నడపినచో మనశరీరములు బాగుపడును. పట్టణములో ప్రకృతిజీవనమునకు యెంతమాత్రమును వీలులేదు. అచ్చటిపాలలో ప్రాణముండదు. మనదేశములో చాలమందికి 40 సం॥ నిండకముందే పండ్లు ఊడిపోవుచున్నవి. పల్లు కుంచెగలపుల్లలతో తోమకొనవలెను. పేస్టులు, బ్రష్టులు అక్కరలేదు. బ్రష్టులు, పేస్టులు మొదలగువాటికి మనదేశము నుండి సాలీవా 16 కోట్ల రూపాయలు బయటికి పోవుచున్నవి. కాన మనము ప్రకృతి ననుసరించి యెంతదూరము పోయిన అంత మేలు కలుగును.

పిమ్మట ఆహ్వానసంఘములేరపున ఆధ్యాపకవర్గమునకు పుష్పమాలలను నూతన ఖద్దరుకాటవలను సమర్పించిరి. మంగళధ్వనులతో సభ ముగిసెను. సభ్యు లందరికిని ఫలములు పంచిపెట్టబడెను.

శిబిరమునందలి రోగులు

ఈ శిబిరమునకు రోగులు చాలమంది వచ్చిరి. అందుముఖ్యమైన వ్యాధులుగల కొంతమంది రోగులను గూర్చి తెలిపెదము.

ఇచట జరిపిన ప్రధాన చికిత్సలు

1 ఉపవాసము, 2 అదిత్యపేటికా స్నానములు, 3 ఫలహారము, 4 యెనిమా 5 తడికట్లు, 6 తొట్టిస్నానములు మొదలగు జలచికిత్సలు.

శిబిరవాసులందరికి అపక్వాహార నియమము నిర్బంధముగ యేర్పరుపఁబడియుండెను. అందురోగులకు ప్రత్యేక ఆహారములు, ఫలరసములు, కూరకాయలు, పండ్లు నియమింపబడెను.

కొబ్బరి, వేరుశనగ, పప్పులు, దుంపలు బహిష్కరింపబడెను. రోగులు అందరితో పాటు అధఃశయనము బ్రహ్మచర్యము, వాతాతప వర్షస్నానములు. శిబిర జీవనము, సత్సంఘజీవనము చేయుటవలన వ్యాధులు కొంతవరకు నివారణయైనవి. ఇట్టి శిబిరములు జైన్యులను తరివీయఁజేయుటకు మాత్రము యేర్పడి యుండుటచేత రోగులకు ప్రత్యేకవసతిగయుండవు. అయినను ఒక నెలరోజులలో వారికి వ్యాధులు పూర్తిగ కుదురవు. స్వాభావిక జీవనము చేయ నలవరచుకొనునటకు మాత్రము ఇచట అనుకూల పడును. అందువలన రోగులకు కొద్దిచికిత్సమాత్రము చేసి ప్రకృతిచికిత్సాలయములయందు కౌని ఇంటివద్దగాని చికిత్స చేసికొనుటకు సలహా లివ్వబడినవి.

1 ఆర్. వి. పురుషోత్తంగార పిరాపురముతూర్పుగోదావరి జిల్లా. కుటుంబవ్యాధి - వీరు ఫలరసములు, రెండుమాడు రోజుల వల్ల 5, 6 తడవల ఉపవాసములు, అతప స్నానములు, మృత్తికా స్నానములు చేసిరి, చికిత్స ఇంటివద్ద చేసుకొనుట యెక్కువ అనుకూలముగ నుండునని చెప్పగా అదిత్యాపేటికా స్నానములు, మృత్తికా స్నానములు, నారింజ, అనాస, బత్తాయి, రసముగల మామిడి మొదలగు ఫలరసములు తీసికొన నియమింపబడెను.

2 నిమ్మగడ్డ గోపాల కృష్ణయ్యగారు, చంద్రాల

కృష్ణజిల్లా.

3 యె. కె. శంకటరామిరెడ్డిగారు, కాళహస్తి,

చిత్తూరుజిల్లా,

పిత్తే చీత్యమిది పొడలు కుచ్చలు ప్రత్యాశయవ్యాధులు యుండెడివి. వీరు 5 రోజుల ఉపవాసముండిరి.

ఫలరసముల తీసికొను చుండిరి. అదిత్యపేటికాస్నానములు చేయుచుండిరి. అందు క్రిందినుండి పైకి వరసగా పసుపు, మూడునీలములు వేయబడెను.

4 సుంకు సావిత్రిమ్మగారు పుంగనూరు. ఈమెకు కాళ్లు చచ్చుపడిపోయెను. శిబిరము శుష్కించెను. ఈమెకు ఉపవాసము, కాళ్లకు నారింజరంగుకొంతి, కటిస్నానములు యెనిమా, తడికట్లు చికిత్స చేయబడెను.

5 కెంపు దేవమ్మగారు. టిట్టూరు. బొల్లి స్థూలకాయం, ఈమెకు అదిత్య పేటికాస్నానములు పసుపు, అకుససపు రెండునీలములు రంగుఅద్దములతో చేయించబడెను.

6 రోజులు ఉపవాసము చేసిను. ఉపవాసానంతరము నారింజపండ్లు తినియుండెను.

6 యె. యస్. పద్మావతిమ్మగారు వాయలూడు. హిస్టేరియామార్పులు. ఈమెచాల ప్రత్యేకత్యము. యేమాత్రము వేడి తగిలినను ఉద్రేకముగలుగును. ఈమెకు అదిత్య పేటికాస్నానములలో క్రిందినుండి పైకి వరసగా అకుససపు మూడునీలములు అద్దములతో ఉదయము 7 గంటలకు తక్కువ తీవ్రముగల యెండలో స్నానములు చేయించెడివారు.

ఈమెకు ఫలరసములు ఇవ్వబడెను. ఇదివరకు ఉధృతముగ వచ్చు అపస్మారము శిబిరమునందు కొంతవరకు తగ్గినది. వీరిని నియమితహారమునం దుంచుట చాల అసాధ్యముగ నుండెను. రోగపుఆకలి యెక్కువగనుండుట వలన అపధృపదార్థములనుకూడతినుచుండెడిది. ఇంటివద్ద అదిత్యపేటికాస్నానములు, ఫలరసములు తీసికొనుట నీలిరంగు నీసానీరు తీసికొన నియమింపబడెను. ఇట్టివారు ప్రకృతి చికిత్సాలయములయందుండుట మంచిది.

7 టి. శతమ్మగారు, నేలము. ఈమెకు మూత్రాశయ వ్యాధి. ఈమె చాలపట్టుతలతో 15 రోజులు ఉపవాసముండెను. ఉపవాసానంతరము నారింజ పండ్లు తినియుండెను. ప్రతిరోజును అదిత్యపేటికా స్నానములు చేయుచుండెను.

8 ఇంగువ శివకామగుండరమ్మగారు. గు. టి. ప్రత్యాశయ వ్యాధి, ఈమెకూడ 13 రోజులు ఓషికతో ఉపవాసముండెను. అదిత్యపేటికాస్నానములు చేయుచుండెను. ఉపవాసానంతరము నారింజపండ్లు తిని యుండెను.

శ్రీ చతుర్థప్రకృతిచిత్రాశిక్షణశిబిరము,
మదనపల్లి, మే 1936

ఆహ్వాన సంఘము వారి

నివేదిక

1922 సం॥ నుండియే ప్రకృతిచిత్రాశిక్షణమునం దొకంత అనుభవాభిరుచులుగలవాడనగుట (జి. నారాయణస్వామి) 1932 సం॥అయినవల్లవద్ద ధర్మపరాయణులగు శ్రీ నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారి ఆతిథ్యమున నడుపబడిన మొదటిశిబిరమునకు వెళ్ళినదాదిగా, “ఈశిబిరమును మన చిత్తూరురాయలసీమపొంతముల కెట్లు తెప్పింపగలమా? యను జిజ్ఞాసలతోడి అప్పడప్పుడు “నానంటి బీదవాడు, సామాన్యడేడ? దీని నేర్పాటు చేయుటేడ?” యనుసంశయము మనస్సున కలతబెట్టినను పైసంకల్పముమాత్రము నన్ను విడచినదిగాదు. నా మిత్రవర్గులగు శ్రీయుతులు దేవతాశెంకట్రామణయ్యశెట్టి, యన్. శెంకట్రామిరెడ్డి, పొగాకుల బుబ్బన్నగారలతో ప్రస్తావించితిని. ‘బలే! బాగున్నది’ కానిమ్మని వీపుదట్టిరి. కొంత ప్రచారముగావించితిమి. మిత్రుల సహకారమున మదనపల్లిలో నాహ్వాన సంఘమును స్థాపించితిమి.

ఆహ్వాన విజ్ఞానపత్రకల నానాప్రాంతములకు బంపితిమి. పత్రకలలో ప్రకటించితిమి.

స్థలము దూరమైనను, పండ్లు, నీటివసతులు తక్కువైనను నా యందలి యవ్యాజాసురాగముచేతను ప్రకృతిధర్మము నాంధ్రదేశమంతటను వ్యాపింపజేయవలెననెడు దృఢసంకల్పముచేతను, నాగురుతుల్యులగు బ్రహ్మశ్రీ డాక్టరు పుచ్చాశెంకట్రామయ్య యన్. డి. డి. యంగారు ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్తువారును నాయాహ్వానము నంగీకరించినందులకు వారికి ప్రోత్సాహమున నాహ్వాదయపూర్వకవందనములు. తరువాత డి. శెంకట్రామణయ్యశెట్టిగారును, యన్. శెంకట్రామిరెడ్డిగారును నేనును బెంగుళూరు - సిప్టూరు-కడప-పొద్దుటూరు-వేలూరు మున్నగు అనేకస్థలములకు వెళ్లి సుమారు 350 రూపాలచందాలు సమూల చేసితిమి. మదనపల్లి పౌరసహాయములే సుమారు 160 రూపాలు చెల్లించిరి. అటుపై ఏప్రిల్ మాసమున శిబిరమునకు తగిన స్థలమును నిర్ణయము చేయుటకు శ్రీముర, డాక్టరు ఆయ్యంకి శెంకట్రామణయ్యగారు వచ్చిరి. చిన్నప్పనము దగ్గమునద్ద పొగాకులను నన్నుగారి కొరతతోటను, మదనపల్లికి దగ్గమున 3 షెడ్డి మార్కెటున మామిడితోటనున్నట్లు జూచితిమి. మొదటిది దీనినైనను మృగంగా

రభిప్రాయపడిరి. సరే, పాకలు వేయించుటకు పోతిమి. దోమలు హెచ్చు-నీడతక్కువయని సమక్షమున దెలిసి పైరెండవ స్థలమునే నిర్ణయింపవలసినవార మైతిమి - మార్పున తంతుల ద్వారాను ఉత్తరముల ద్వారాను, పత్రికలద్వారాను ఎరుకపరచితిమి. అప్పటికిని కొంద రాస్థలమునకే పోయి కొంచెము శ్రమపడి వచ్చిరి.

అటుపై ఏప్రిల్ 28 వ తేదీ నుండియే అతిథులు రాదొడగిరి. ప్రకటించిన మేరకు సరిగా మేనెల 1 వ తేదీ సుప్రభాతకాలమున మెల్లని పిల్ల తెమ్మెరలు చల్లని మామిడి నీడలమీదుగా వీచుచుండ, శ్రీయుత కే. టి. కృష్ణస్వామి అయ్యంగార్ యం. ఏ., గారి అధ్యక్షతక్రింద శిబిరారంభ మహోత్సవము జరుపబడెను.

తదాదిగా రోజుకు రోజు శిబిరకుల సంఖ్య, ప్రేక్షకుల సంఖ్య పెరిగిపోవుచుండెను. ‘ధనము చాలునా?’ అను భయ మొకింత కలిగెను. కాని సర్వేశ్వరునకు శిబిరమును సాంతముగా-జయప్రదముగా నడిపి ముగింపజేసినందులకు ధన్యవాదములు !

ఇక శిబిర కార్యక్రమము-దినచర్య-రోగులకు చికిత్స-నడువేసవి కంబళ్ళు కప్పకొన్నను చాలనంతట చలికాలముగా మారుట, విద్యార్థులకు జల-యోగ-వ్యాయామ - ఉపవాస నూర్యకీరణాది చికిత్సల నేర్పుట, అతిథి ప్రేక్షకుల రాకమున్నగు పెక్కు-విషయములు వేరొకచో తెలుపబడినవి.

మొదటి వారపు - మూడవ వారపు శిబిర విశేషములను “హిందూ” “మద్రాసు మెయిలు” “ఆంధ్రపత్రిక” “అమృతబజారు పత్రిక” మున్నగు పత్రికల కంపితిమి.

మాసాంతమున ‘నూర్య నమస్కారములు’ ‘తరగతి’ ‘భోజనము’, ‘రోగులు-వైద్యులు’, ‘శిబిరకులు’ “ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు” మున్నగు పెక్కు ఫోటోలు తీయబడి పత్రికలందు ప్రకటింపబడెను. అవన్నియు నిందును జూపబడును. తర్వాత పరీక్షలు నడుపబడెను.

మూడవవారమున మదనపల్లియందు రెండు దినములు ప్రకృతిసభలు ఏర్పాటు చేయబడెను. శిబిరనాయకులు పెక్కు-గంభీరోపన్యాసము లిచ్చిరి. తత్ఫలితముగా ప్రేక్షకులసంఖ్య పెచ్చుపెరిగెను. చాలమంది తమ సంశయముల నివర్తి జేసికొనిరి.

తుదకు మే నెల 29 వ తేదీ ప్రాతఃకాలసమయమున మున్ను మద్రాసు జనరలఅనుపత్రిలో డాక్టరుగా నుండిన శ్రీయుత హెం. శెంకట్రావుగారి అధ్యక్షతక్రింద పట్ట

ప్రధానసభజరిగెను. ప్రధానాచార్యులగు శ్రీ పుచ్చా శంక ట్రామయ్యగారు విద్యార్థులకు హితబోధగావించినతర్వాత పరీక్షలలో గెలుపొందిన విద్యార్థులకును, విద్యార్థినుల కును యోగ్యతాపత్రము లియ్యబడెను. ఆహ్వానసంఘ కార్యదర్శియగు జి. నారాయణస్వామిగారు - శిబిరవిషయములగుర్చిన సంగ్రహనివేదికను చెలిపి, శిబిరాధిపతి గారిని తదితరనాయకులను పుష్పమాలాలంకృతుల జేసి, మరియు నూత్న ఖద్దరువస్త్రముల ధరింపజేసి, ఆహ్వానసంఘము తరపునను, మదనపల్లిపౌరుల తరుపునను, తమ ధన్యవాదముల శిబిరనాయకులకును అధ్యక్షులవారికిని తెలిపిరి. తర్వాత ఫలపుష్పసమర్పణముతో నాటిసభ ముగిసెను.

ఆ మధ్యాహ్నమే భోజనానంతరము శిబిరసోదర సోదరీ మణులందరును వియోగదుఃఖభారమున నెలవు గైకొనిరి. ఇట్టి శిబిరవిజయమునకు కారకులైమాకు చందాలనిచ్చి మాయందును ప్రకృతిచికిత్సాఉద్యమమునందును అభిమానము జూపిన, మహాశయులకును, సోదరీమణులకును మేమెంతయు కృతజ్ఞులము. వారికి మాహృదయపూర్వక వందనము లర్పించుచున్నాము.

ఆరంభముననే 700 కరపత్రములను రక్షితులను ఉచితముగా ముద్రించియిచ్చిన యన్. ఆనంతయ్య శెట్టిగారిని, వర్త సమయమున రాత్రిమందు మా కెంతెని సహాయపడినట్టి గుడారములనిచ్చిన శ్రీయుత గురురావు మున్నగు కాలేజీ నిర్వాహకులకును, ఎండకాల మెట్టివోయనిమరపునకు చెప్పించిన మామిడితోటను శిబిరము నుంచుకొనుటకు యిచ్చిన దండువాడపల్లి పాపిరెడ్డిగారి కుటుంబమునకును అదినుండియు మాకు చేయూత నిచ్చి ధనవస్తు వాక్య హామీల నిచ్చి మమ్ము ప్రోత్సహించిన మదనపల్లిపుర ప్రముఖులకును, తదితర మిత్రమహాశయులందరికిని మా వందనములు. శిబిరమునకు కడపట రి రూపు ఇచ్చినందుకు శ్రీ శంకరేశ్వరనిధివారికి కృతజ్ఞులము.

అదినుండియు మాపై నపారపేరమును జూపి, మాయా హ్వానము నంగీకరించి, వ్యయప్రయాసలకోర్చి మానవ సేవాపారిణులై శిబిరమును జయప్రదముగా నడిపి విద్యార్థులకు విద్యను, రోగులకు చికిత్సను, మిత్రులకెన్నేని సలహాలనిచ్చి తోడ్పడిన శిబిరాధిపతియగు పుచ్చా శంక ట్రామయ్యగారికిని, అయ్యగి శంకటరమణయ్య మున్నగు నాయకులకును, అధ్యాపకులకును మావందనశతములు.

ఇక నారంభమునుండియు మాకు చేతోడు వాదోడై, శిబిరనిర్వహణముననేమి, డబ్బువనూళ్ళు చేయుటలలో

నేమి, పదార్థముల నెప్పటికప్పుడు సరఫరా చేయుటలలో నేమి, ఇంక ననేకవిధముల ఎవరిసహాయము లేకున్నను శిబిర మింతజయముగా జరిగియుండెదో అట్టి మదీయ మిత్రవర్త్యులగు శ్రీయుతులు దేవతీ శంకటరమణయ్య శెట్టి యన్. శంకటరామిరెడ్డి, యం. వి. పాపన్నగుప్రగార లకు మాకృతజ్ఞుల నెట్లుజూపుటో తెలియజాలకున్నాము. అట్లే తదితర ఆహ్వానసంఘసభ్యులందరికిని మేమెంతయు కృతజ్ఞులము.

అపకౌహార భూశయన కరినబృహ్మచర్య నియమములకు భయపడక, ఇతరుల నిరుత్సాహము త్రొక్కి వచ్చి ప్రకృతిచికిత్సాభిమానులై వచ్చి చికిత్సను బొందిన రోగులకును, ఏతద్విజ్ఞానమును గ్రహించి తాముబాగుపడి, తనతోడి దేశీయులకు సేవసేయుటకు వచ్చిన విద్యార్థులకును మా అభివందనములు. భగవానుడు వారి ఈప్రీతి తార్థముల దీర్చుగాక!

కొన్ని సమయములందు పండ్లకొరత కొంత కనడినను, మొత్తముపై, ఇట్టి పండ్లకరవుగల స్థలమున హెచ్చుగానే భోజనపదార్థములను, సంప్రదించుట సస్థయి చేయగలిగితిమని తత్సంబంధమగు ఖర్చులెక్కిలే చెప్పక చెప్పుచున్న వి.ఎల్లన ఆహారపదార్థములకుమాత్రమే(ఉచితముగా ఇచ్చినవిపోను) సుమారు రూ 300-0-0లున్నా, కనలము పండ్లకు మారగాయలకు మాత్రమే సుమారు 225 రూ.లున్నా ఖర్చయినది.

ఇంకను పండ్లకువగా సస్థయి చేసియుండెడివారమే కాని, వచ్చువారి సంఖ్య తెలియనందునను, ఫలములు కొన్ని వేళలందు చాలినన్ని లభింపనందునను, ఇదివరకువలె గాక శిబిరముయొక్కయు, కొంతవరకు పరిమత్తువారి యొక్కయు ప్రయాణఖర్చులను, తపాలాఖర్చులను, బండ్ల కూలీలఖర్చులను, శిబిర పరికరముల ఖర్చులను, ఫోటోల ఖర్చులను, నోటీసుల ఖర్చులనుఇట్టిపెక్కుఖర్చులను భరింపవలసిన వారమైతిమి.

ధనము చాలనట్లు యేర్పడెను. 72 రూ. లోటుగన్నట్టెను. కాని వాగ్దానముచేసిన మిత్రుల నేకమంది చందాల నిచ్చుట చేతను అనుకొన్న ఖర్చులు కొంతతగ్గుట చేత ఆ లోటును పూర్తి చేయుటేగాక, ఇంకను 40 రూ. మిగతను జూపగలిగినందుల కెంతయు సంతసించుచున్నాము.

మొదటి మూడుశతాశిబిరములను తూర్పుగోదావరిజిల్లా వినవల్లియందు శ్రీయుత నడింపల్లి శుక్లరాజుగారి అదరణిక్రింద నిర్వహింపఁజేసినది. దానికి మన మెంతయు కృతజ్ఞులము. అట్టి మహాదాతలు అంతటను లభించుట దుర్లభము. అట్టి సమయములందు రోగులు మొదలగువారు

శిబిరవ్యయములను భరించి స్వయంకృషి తో శిబిరముల నడుపు కొనుట సాధ్యమనియు యుక్తమనియు ఈ శిబిర నిర్వహణమునలన మేము తెలిసికొంటిమి. అపుడు ఒక చోట నేగాక ఆంధ్రప్రదేశ్ మంతటను అనేక శిబిరముల నేర్పాటు చేయ వీలగును.

ఈ శిబిరమున మే మెన్నేని అనుభవముల గడించితిమి. మే మెన్ని జాగ్రత్తల వహించినను భోజనాదియేర్పాట్లయం దెన్నేని లోపములు జరుగకపోలేదు. కాని ఇందలి కష్ట పరిస్థితులను గ్రహించిన సుహృదులు అచారబుద్ధితో మమ్ము మన్నింతురుగాక యని పార్థింపుచున్నాము.

ముందరి శిబిరమును చిత్తూరు-రాయలసీమ మైసూరు సీమల వారు మదనపల్లివద్దనో - ఇంకేదేని చక్కని స్థలముననో ఏర్పాటుచేయుటకు ఇప్పటినుండియే ప్రయత్నింతు రని నమ్ముచున్నాము.

తోడిమానవుల కీస్వల్పపు నేపచేయుటకు మా కీదివ్యతరుణమును బ్రసాదించిందిలకు దయామయుండగు భగవానునకు మాధన్యవాదములు!

ఇట్లు

జి. నారాయణస్వామి యన్. డి. కార్యదర్శి. ఆహారన సంఘము - మదనపల్లి.

1. యస్. వి. నరసింహాచార్యులు, ,,
2. బైసాని బలరామయ్య శెట్టి ,,
3. దేవతి శెంకటరమణయ్య శెట్టి బి. యె. బి. యల్, (సహాయకార్యదర్శి)
4. యం. వి. పాపన్న గుప్త గారు (కోశాధిపతి)
5. పి. శెంకోబరావుగారు మదనపల్లి.
6. బైసాని శెంకటరత్నము శెట్టిగారు ,,
7. ఓలేటి రామస్వామి శెట్టిగారు ,,
8. శ్రీమతి కంపుదేవమ్మగారు తిట్టూరు
9. బి. యన్. కృష్ణస్వామి శెట్టిగారు బెంగళూరుదండు.
10. కొప్పరపు సుబ్బయ్య శ్రేష్ఠిగారు పొద్దుటూరు.
11. అటూరు నాగమయ్య- సోమి శెట్టి కొండయ్య ,,
12. బి. శ్రీనివాసులుగారు రెడ్డి యం. ఏ. వేలూరు.
13. యన్. శంకట శ్రీనివాసరెడ్డిగారు ఓ. యె., ఓ. ఇ. డి. కాలిహాసి
14. జి. నారాయణగారు మదనపల్లి
15. బి. గంగయ్య నామిడుగారు నెల్లమండ.
16. ఎ. యస్. అశ్వనాథయ్యగారు వాయలూరు.
17. నారాయణ సుబ్బరామయ్య శ్రేష్ఠిగారు పొద్దుటూరు

1936 సం॥ మే నెలలో మదనపల్లివద్ద యేర్పాటు చేయబడిన శ్రీ చతుర్థ ప్రకృతిచికిత్సా శిక్షణ శిబిరమున కై ధనవస్తు సహాయమును జేసినవారి నామములు:—

మదనపల్లి.

శ్రీయుతులు	రు.అ.పై.
బయిసాని బలరామకృష్ణయ్య శ్రేష్ఠిగారు	25-0-0
యస్. వి. నరసింహాచార్యులుగారు	10-0-0
దేవతి శెంకటరమణయ్య శెట్టిగారు బి. ఏ. బి. యల్.	10-0-0
జి. నారాయణస్వామిగారు	10-0-0
యం. వి. పాపన్న గుప్త గారు	10-0-0
ఓలేటి రామస్వామి శెట్టిగారు	10-0-0
పి. శెంకోబరావుగారు	10-0-0
బయిసాని శెంకటరత్నం శెట్టిగారు	10-0-0
కె. రామస్వామిరాజుగారు పి. డబ్లియు. డి.	9-0-0
ఇ. సీతారామయ్యగారు బి. ఏ. బి. యల్.	5-0-0
కె. టి. కృష్ణస్వామి ఆయంగారు యం. ఏ.	5-0-0
పి. నారాయణరెడ్డిగారు బి. ఏ. బి. యల్.	5-0-0
మాకం శెంకటరమణయ్య శెట్టిగారు	5-0-0
ఆర్. కృష్ణయ్యగారు టీచరు	5-0-0
శ్రీ శంకరేశ్వరనిధివారు	5-0-0
యస్. రాధాకృష్ణయ్య శెట్టిగారు	5-0-0
ఓ. మల్లప్పగారు విద్యార్థి	5-0-0
ఆర్. లక్ష్మణరావుగారు బి. ఏ. బి. యల్.	5-0-0
మాకం చినరంగయ్య శెట్టిగారు	2-0-0
గార్ల అశ్వత్థం అండు బద్దరు	2-0-0
ఆర్. సుబ్బశాస్త్రిలుగారు	2-0-0
డి. వి. కృష్ణమూర్తిగారు యం. ఏ. యల్. టి.	1-0-0
యం. సీతమ్మగారు	
C/O యస్. రాధాకృష్ణయ్య శెట్టిగారు	1-0-0
ఏ. యస్. కృష్ణమూర్తి శాస్త్రిగారు	
బి. ఏ. యల్. టి.	1-0-0
కె. యస్. శెంకటసుబ్బన్నగారు బి. ఏ. యల్. టి.	1-0-0
ఆర్. టి. రంగారెడ్డిగారు బి. ఏ. బి. యె. డి.	1-0-0
వి. కనకసభాపతి నాదాల్ గారు బి. ఏ. యల్. టి.	1-0-0
సి. రామిరెడ్డిగారు బి. ఏ. బి. యల్.	1-0-0
జి. ఆర్. శ్రీనివాసమూర్తిగారు	1-0-0
కె. భీమారావుగారు	1-0-0
ఏ. నంబూరిరావుగారు బి. ఏ. వకీలు	1-0-0

మాకం చినవెంకటప్పశెట్టి అండ్ సన్స్ గారు	1-0-0	వి. వెంకట నారాయణశెట్టిగారు	5-0-0
ఒక అభిమాని 0/0 డి. వెంకట్రామయ్య		సుంకు చెంగల్లశెట్టిగారు వారిభార్య	
శెట్టిగారు బి. పి. బి. యల్.	0-8-0	సావిత్రిమ్మగారు	10-0-0
తిప్పురు (మైనూరు యస్టేటు)		ముల్లంగి నరసమ్మగారు	4-0-0
శ్రీమతి కెంపు దేవమ్మగారు	10-0-0	యి. శంకర నారాయణశెట్టిగారు	1-0-0
జి. బి. గంగయ్యగారు	5-0-0	జి. సోమనూగారు	1-0-0
యస్. యం. చంగప్పగారు	5-0-0	నాయలాడు - (చిత్తూరుజిల్లా.)	
జి. వెంకటసోమయ్యగారు	5-0-0	ఎ. యస్. ఆశ్వరయ్యగారు టీచరు	10-0-0
శ్రీయుత కన్నియలారోజి		చింతల రఘునాథరెడ్డిగారు	5-0-0
కల్లమల ఉదయరాంజీ	5-0-0	ఎ. రామచంద్రయ్యగారు సబ్ ఏజంట్	5-0-0
నారాయణదాసు మధురదాసు కంపెనీవారు	5-0-0	పూతేపల్లి కృష్ణప్పశెట్టిగారు	3-0-0
సారకాయల శివప్పగారు	5-0-0	ఎచ్. రంగారావుగారు టీచరు	3-0-0
యం. రాఘవయ్యనాయుడుగారు	5-0-0	తబాల కృష్ణయ్యశెట్టిగారు	3-0-0
సగిణాల బయ్యన్నగారు	5-0-0	చింతల కృష్ణారెడ్డిగారు	2-0-0
సారకాయల రామస్వామిగారు	2-8-0	మాకం వెంకట్రామయ్యగారు	2-0-0
పూజారి యెల్లప్పగారు	2-8-0	కె. పి. రంగయ్యగుప్తగారు	2-0-0
పి. చంగలాయశెట్టిగారి ద్వారా	2-6-0	పూసుగంటి హరేరామయ్యగారు	1-0-0
యం. శివబసప్పగారు యెక్స్ మునిసిపల్ చైర్మన్	2-0-0	బెంగుళూరు.	
గండికోట సుబ్బన్నగారు	2-0-0	బి. యన్. కృష్ణస్వామిశెట్టిగారు	10-0-0
శ్రీమతి గుండ్లూరు జానకమ్మగారు	1-0-0	గార్ల నారాయణశెట్టిగారు	5-0-0
ఉప్పా బోడిశెట్టిగారు	1-0-0	దేవతి వెంకట్రామయ్య అండ్ సన్స్ గారలు	5-0-0
గోవిందరాజులు గుప్తాగారు		పామిడి సుబ్బరామశ్రేష్ఠిగారు	5-0-0
0/0 యం. రాఘవయ్యనాయుడుగారు	1-0-0	దేవతి తిమ్మరాయశ్రేష్ఠిగారు	5-0-0
ప్రొద్దుటూరు (కడపజిల్లా)		యస్ శ్రీనివాసశెట్టిగారు వర్తకులు	3-0-0
కొప్పరపు సుబ్బయ్యశ్రేష్ఠిగారు	15-0-0	కోటా కామేశ్వరయ్య శెట్టిగారు, కేరాఫ్ బి.యన్.	
నారాయణ సుబ్బరామయ్యగారు	10-0-0	కృష్ణస్వామిశెట్టిగారు	8-0-0
జూటూరు నాగమయ్య	10-0-0	వి. నూరయ్యశెట్టిగారు, వర్తకులు	2-0-0
సెలవిమిశెట్టి కొండయ్యగారు		చిత్తూరు.	
జూటూరు చినసుబ్బయ్యగారు	8-0-0	రైటరు దామోదరంనాయుడుగారి ద్వారా	
కామిశెట్టి అప్పన్న రామయ్యగారు	5-0-0	బోర్డు హైస్కూలు హెడ్ మాస్టరు టీచరు	7-6-0
కె. యం. సుబ్బయ్యగారు	5-0-0	శ్రీమతి వి. గురమ్మగారు కేరాఫ్ సి. మునసామి	
తల్లం వీరయ్యగారు	5-0-0	శెట్టిగారు వకీలు	3-0-0
కరమలపుట్టి వెంకటయ్యగారు	3-0-0	పాలకల రామచంద్రారెడ్డిగారు	2-0-0
మిట్టా బాలన్నగారు	1-0-0	పి. సుబ్రహ్మణ్యంగారు బి. ఎ., యల్. టి.	5-0-0
ఉటుకూరు వీరన్నగారు	1-0-0	ఆర్. వెంకటరెడ్డిగారు బి. ఎ. బి. ఎల్	2-0-0
రాఘమడుగు రంగయ్యగారు	1-0-0	రామనాథంగారు బి. ఎ. బి. యల్	2-0-0
పుంగనూరు - (చిత్తూరుజిల్లా.)		యి. చంగలాయగారు బి. ఎ. బి. యల్	2-0-0
జి. నాగయ్యగారు టీచరు చోడేపల్లి	10-0-0	బి. చంగారెడ్డిగారు పాసిస్టాంటింగుఇన్స్ పెక్టర్	1-0-0
జి. గంగయ్యనాయుడుగారు నెల్లిమంద బి. సి. యె.		పి. బి. కృష్ణస్వామిఅయ్యంగార్ గారు	1-0-0
పుంగనూరు	10-0-0		

యం. యన్. రామచంద్రారెడ్డిగారు యన్. ఐ.	1-0-0
వి. యన్. కృష్ణయ్యర్ యం. ఎ., బి. ఎల్.	1-0-0
జె. కృష్ణరావు బి. ఏ., బి. యల్.	1-0-0
సి. శంకటాచార్యుగారు బి. ఏ., బి. యల్.	2-0-0

చదువు - నడిగడ్డ వల్లరా పాకాలమార్గం.

యన్. నరసింహారెడ్డిగారు బి. యన్. సి.	5-0-0
టి. సిద్ధారెడ్డిగారు చిన్న గొట్టిగల్లు రెండిచర్లపాళె	3-0-0
వి. శంకటాచార్యుగారు గురజాల అగ్రికల్చరల్	
డిమాన్ స్ట్రీట్ - గుంటూరుజిల్లా	3-0-0
బి. శంకటారెడ్డిగారు నడిగడ్డ	2-0-0
ఆర్. నారాయణారెడ్డిగారు బి.ఏ. రెవిన్యూఇన్స్పెక్టర్	
చంద్రగిరి.	2 0-0

జె. బియ్యారెడ్డిగారు	1-0-0
పి. గోపాలశెట్టిగారు ఓవరుశిరు మదనపల్లి	1-0-0

తిరుపతి.

సి. రామస్వామిరెడ్డిగారు ట్రైజర్	3 0-0
ఇ. పులయ్యగారు బెంచ్ మేజిస్ట్రేట్	2-0-0
పి. యన్. గురవారెడ్డిగారు కాపునీధి	2-0-0
యమ్. కృష్ణమాచార్యులుగారు టీచరు	1-0-0
యమ్. మొరంరెడ్డిగారు బి. ఏ. బి. ఎస్. డి.	1-0-0
డి. విశ్వనాథరెడ్డిగారు రేణిగుంట	1-0-0
యన్. రంగయ్యనాముడుగారు దేవస్థానం ఆఫీసు	1-0-0
బి. శంకటస్వామిరెడ్డిగారు దేవస్థానం ఆఫీసు	1-0-0
సి. రంగయ్యగారు సబ్ రిజిస్ట్రార్	0-8-0

కొత్తపేట - మదనపల్లితాలూకా.

సుంకు రంగప్పగారు	5-0-0
దేసు అప్పన్న శెట్టిగారు	3-0-0
,, లక్ష్మీనారాయణప్పగారు	2-0-0
,, పెద్దరంగప్పగారు	2-0-0
దేసు అశ్వత్థనారాయణప్పగారు	2-0-0
మేడ శంకటచలం శెట్టిగారు	1-0-0
రాఘవు అదినారాయణ శెట్టిగారు	1-0-0

కడప.

బి. శంకటచలతిరావుగారు పాతకడప	5-0-0
కె. గుంధూరావుగారు బి. ఏ., బి. ఎల్.,	5-0-0
డి. రామసుబ్బారెడ్డిగారు ,, ,,	2-0-0
కె. సీతారామయ్యగారు వకీలు	1-0-0
చెంచికూరు - పుంగనూరుమార్గం	
శ్రీరామ సంజీవిశెట్టిగారు	5-0-0

హెచ్. సంజాడరావుగారు	4-0-0
చంగమిరాజుగారు	1-0-0
ముత్తలీసా హెబ్ గారు	1-0-0

చంద్రగిరి.

కె. సత్యనారాయణమూర్తిగారు బి.ఏ.యల్.టి.,	1-0-0
జయరాంపిళ్లెగారు హెడ్ మాస్టరు	1-0-0
పి. కె. నారాయణఅయ్యంగార్	1-0-0
జి. రంగనాయకులు శెట్టిగారు	1-0-0
ఆర్. నలరావుగారు టీచరు	0-8-0
నారాయణరావుగారు ,,	1-0-0
ఆర్. యెల్లయ్యగారు ,,	0-8-0
మునిరెడ్డిగారు ,,	0-8-0
వి. శ్రీరాములురెడ్డిగారు టీచరు	0-4-0

కాళహస్తి.

యన్. శంకటాచార్యురెడ్డిగారు బి.ఏ.,బి.యల్.డి.,	10-0-0
--	--------

గుత్తి.

శ్రీమతి టి. నీతమ్మగారు	5-0-0
,, శివకామసుందరమ్మగారు	5-0-0

రైల్వేస్టేషన్ - వేలూరు.

జి. శ్రీనివాసులురెడ్డిగారు క్విలన్ బ్యాంకి	10-0-0
--	--------

నెల్లూరు.

ఆర్. బి. సుబ్బిమ్మయ్యంగారు హెల్తుఆఫీసరు	5-0-0
పులయ్యగారు కేరాఫ్ ఆర్.బి. సుబ్బిమ్మయ్యంగారు	5-0-0

నాగపూరు.

హరిగనేష అంబేకర్	7-8-0
-----------------	-------

చిన్న తిప్పనముద్రం.

పాగాకుల స్వప్నగారు	5-0-0
--------------------	-------

హైదరాబాద్ - మక్తూల్.

యం. కె. శంకయ్యగుప్తగారు	5-0-0
వాండురంగయ్యగారు	5-0-0

హిందూపురం.

శ్రీనివాసులు శెట్టిగారు టీచరు	5-0-0
-------------------------------	-------

పిర్రాపురం - చిత్రాడ.

పురుషోత్తమరావుగారు	5-0-0
--------------------	-------

చన్నపల్లు - మొనూరుస్టేటు.

యమ్. ఆర్యమూర్తిగారు	5-0-0
---------------------	-------

మదరాసు.

టి. రామలక్ష్మమ్మగారు	5-0-0
----------------------	-------

పెద్దతిప్పసముద్రం.		శివర ఆధ్యాపకులకును, నాయకులకును, ఖద్దరు	
పినుపాటి గురప్పగారు	3-0-0	వస్త్రపారితోషికము.	12-15-9
రాయచోటి (కడపజిల్లా)		ఫోటోల ఖర్చులు.	39- 2.0
కృష్ణారావుగారు టీచరు	2-8-0	విజ్ఞాపనపత్రికలు నోటీసులు మొ	8- 4-0
పె న కొం డ .		అహారపదార్థములు.	
బి. శెంకట్రామణప్పగారు	2-8-0	కొబ్బరికాయలు 755 (ఇందు 360 కాయలు	
కో యం ౨ తూరు .		టిప్పురుపొయలచే ఉచితముగా ఇవ్వఁ దినవి)	21- 1-3
వి. కృష్ణమూర్తిగారు	1-8 0	గోధుమలు 152 నేర్లు (ఇందుకొంతమిగిలినది.)	25-14-0
మొత్తం.	604-8-0	పెసలు.	41 1/4 శేర్లు.
మిగిలినవస్తువుల అమ్మకం.	14-11-0	వేరుశనగ (139 శేర్లు ఇందు 5 శేర్లుతప్ప తక్కినది	5 0-3
జమ మొత్తం.	619-3-0	ఉచితము)	0- 4-0
అహారపదార్థములు వస్తురూపముగా		శనగలు 26 శేర్లు.	5-12-0
సహాయము చేసినవారు		మామిడిపండ్లు 2850	65- 0-0
తిప్పురుపురప్రముఖులు కొబ్బరికాయలు	380	బొప్పాయిపళ్లు 1009	33- 0-7
యస్. శెంకట్రామిరెడ్డిగారి తండ్రిగారు నారు		అరటిపళ్లు 8360	64-15-6
శెంకటరెడ్డిగారు దొడ్డిపట్ల పీలేరు వేరుశనగ	80 నేర్లు	కర్నూజా (పుచ్చ) 64	5-10-6
భాష్యర రామయ్యశెట్టిగారు వగైరా-పెద్దతిప్ప		నిమ్మ - కిచ్చల - నారింజ 2200	13-7-4
సముద్రం (చిత్తూరుజిల్లా) ఎలసీరుకాయలు	126	అకుమారలు, కాయకూరలు, టోమాటోగెనుసు	మొ 16- 4-3
యస్. బి. నరసింహాచార్యులుగారు మదనపల్లి		ఖరూరము 5మ. 2వీ.	13. 8-0
వేరుశనగ	50 శేర్లు	ఎలసీరుకాయలు (బొండాలు - ఇందు 126	
శివరపుమామిడితోట స్వంతకాపులు —		ఉచితము.)	11- 2-3
చకపూటఅహారము		పనసపండ్లు 22	5- 6-3
బెంగళూరుదండు. బి. యక్. కృష్ణస్వామి		జంబునేరేరు 1000	1- 4-0
శెట్టిగారు		చకోతి, ఆపిల్లు	1- 4-0
కొళ్ళేగాల్ మాణిక్యం శెట్టిగారు		ద్రాక్ష 1 3/4 వీ 1 పావు	0 12-9
కొన్ని పండ్లు కూరగాయలు		జీడి (ముంతమామిడి పప్పు) 2 1/2 వీ	1-13-6
జోలపాకెం గుబ్బన్న మదనపల్లె-చకతపైడు బొప్పాయి		స్గబియ్యం వీకె.	1. 0-6
దండువారిపల్లి చిన్ని పురెడ్డిగారు వేరుశనగ	4 శేర్లు	నూవులు, గసగసాలు, గోధుమపిండి, శనగపిండి	మొ 1-15-6
(1936 మే నెలలో మదనపల్లివద్ద జరిగిన)		చిల్లరవస్తువులు	8-11-11
చతుర్థప్రకృతిచికిత్సాశిక్షణశివరమునకై నట్టి		అతిథులకు ఫలహారములు	4-11-2
ఖర్చులపట్టిక:—		నవ్వు పరిహారములు	5- 1-2
తపాలఖర్చులు ఉత్తరప్రత్యుత్తరములు		ద్రవ్యసహాయము (ప్రయాణపు ఖర్చులకు)	
పొన్నిల్లు - బుక్క-పోస్టులు.	13- 9-9	వి.గోపాలరావు-అనందరావు మార్షల్స్ గార్డుకు.	12- 8-0
బండ్లబాడుగలు కూలీలు నెలజీతములు.	50-13-5	మొత్తంఖర్చులు	539- 3-0
ప్రయాణకర్చులు, చందాలువసూలు చెయ్యటకు		గాక నిల్వ	80. 0-0
శివర సంబంధముగ యితర ప్రయాణఖర్చులు.	39-12-0		
శివరమునకువలసిన పరికరములు.	49- 0-5		

ఆహార వ్యయముల వివరణము

మొదటి శిబిరము

మొత్తము 30 దినముల శిబిరకాలమందును 50 మందికి ఈ క్రింద వివరించిన ప్రకారము ఆహారపదార్థములు ఖర్చయినవి.

1 గోధుమలు	110	శేర్లు	రు 1 కి 9 శేర్లు చొ॥	12-0-0
2 పెసలు	90	"	" 12 "	7-8-0
3 శనగలు	50	"	" 16 "	3-2-0
4 వేరుశనగ	360	"	బస్తా 1 కి 3-8-0 చొ॥	14-0-0
5 కొబ్బరికాయలు	1000	"		25-0-0
6 అరటిపండ్లు	200	గెలలు	కోనసీమగెల 0-4-0 బెజవాడలో 0-6-0	62-8-0
7 జీడిమామిడిపండ్లు	400			0-4-0
8 పుచ్చకాయలు	400		రు 1 కి 20 చొ॥	20 0-0
9 మామిడిపండ్లు	600	(చిన్నవి)	రు 1 కి 100 చొ॥	6-0 0
				<hr/> 150-6-0

ప్రతిదినము అతిథులు, అభ్యైతగులు ఈ పదార్థములనుండియే ఆహార మివ్వబడుచుండెను. పై పదార్థముల యందు శరీరపోషణ కవసరమగు పిండిపదార్థములు, చక్కెర, మాంసకృత్తు, క్రొవ్వు, నేందియలోహలవణములు లభించుటయేగాక జీవనత్తులనబడు జైటమినులు యీ పదార్థములయందెల్ల నిండియుండుటవలన రోగనిరోధకములుగ గూడ నుండ గలవు. అట్టియాహారము 1500 మందికి 150 రూపాయలలో నిమిదిన యెడల ప్రతి యొక్క-నికిని దినమంతటి కిని(రెండు పూటలకును గూడ) 0.1-7 లగు చున్నది.

రెండవ శిబిరము

మొత్తము 24 దినముల శిబిరకాలమందును 1300 తడవలు భోజనములు చేసినందులకు ఈ క్రింద వివరించిన మేరకు ఆహారపదార్థములు ఖర్చయినవి.

1. గోధుమలు	48	శేర్లు	శే 1 కి 0-2-0 చొ॥	6- 0-0
2. పెసలు	24	"	" 0-1-4 "	2- 0-0
3. వేరుశనగ	124	"	" 0-0-6 "	3-14-0
4. కొబ్బరికాయలు	400		100 కి 1-8-0 "	6- 0-0
5. అరటిపండ్లు	5,200		100 కి 0-2-0 "	9-12-0
6. పుచ్చకాయలు	550		100 కి 2-4-0 "	12- 6-0
శిబిరవాసులు స్వయముగా కొన్న మామిడి, పనస				20- 0-0

మొత్తము 60- 0-0

పైపదార్థములు రోగనిరోధకములుగ గూడ నుండగలవు. అట్టి యాహారము 1300 మందికి రు 60 లలో నిమిదిన యెడల ఒక్కొక్క-నికి దినమునకు (2 పూటలకు) రు 0-1-6 లగుచున్నది.

మూడవ శిబిరము

ఆ హ ర వ్య య వి వ ర ణ ము .

మేనెల 1 తేదీనుండి 30 వ తేదీవరకు

అహారపదార్థములు.	పరిమితి.	ఖరీదు.
1 కొబ్బరికాయలు	879	రు. 22-0 -0
2 పుచ్చకాయలు	481	15-0 0
3 అరటిపండ్లు	10867	27-8 -0
4 బెండకాయలు	40	0-2 -0
5 బీరకాయలు	30	0- 2-0
6 బొప్పాయికాయలు	53	1- 0-0
7 గోధుమలు	26 కుంచములు	11- 0-0
8 పెసలు	14 కుంచములు	5- 8-0
9 వేరుసెనగ	42 కుంచములు	9- 0-0
10 మామిడిపండ్లు	1786	7.14-6
11 పనసతోనలు	670	3- 6-6
12 ఖర్జూరకాయలు	5 మణుగులు	20- 0 0
శిబిరవాసులు స్వంతముగా కొన్నమామిడిపండ్లు 80- 0-0		

మొత్తము ఖర్చు 202- 9-0

శిబిరము 30 దినములలోను 1500 మంది రెండుపూటలను ఆహారము తీసికొనిరి. అనగా ఒక్క-మారుగా 3000 మంది ఆహారమును తీసుకొన్నదానితో సమానము.

3000 మందికి 202 9-0 అయిన, ఒకనికి (1 పూటకు) 0-1-1 వంతును ఖరీదు అయినది. రోజుకు 0-2-2.

నాలుగవ శిబిరము

కొబ్బరికాయలు	1021	56- 0-0
గోధుమలు	152 మద్రాసుపళ్లు	11. 0-0
పెసలు	41 $\frac{1}{4}$ శేర్లు	5- 0-3
వేరుసెనగ	139	8-12 0
శనగలు	26	5 12 0
మామిడిపండ్లు	2850	65- 0-0
బొప్పాయిపండ్లు	1009	33- 0-7
అరటిపండ్లు	8360	64-15-6
పుచ్చ	64	5-10-6
పనసపండ్లు	22	5- 6-3
జంబు సేరేడు	1000	1- 4-0
ఆపిల్లు	100	1. 4-0
వంటలేని లడ్డులు		4-10-3
నిమ్మ కిచ్చిలి	2200	13. 7.4
కూరగాయలు		16 4-3
ఖర్జూర	5 మళ్ళ 2 పీసెలు	13 8-0

319-14-11

అనగా 90 మందికి నెలకు రు 320 లు అయినవి. అనగా మనిషికి రు. 3-9-0 లు దినమునకు రెండుఆటాలకు కొంచెము తక్కువ.

ఆంధ్రవత్రిక అభిప్రాయము

(30—5—36)

ప్రకృతి-ఆరోగ్యము

ప్రకృతి భగవత్స్వరూపము. దాని నాస్వాదించుటకు మా నవజాతి కంటకును స్వేచ్ఛగలదు. మార్మరశ్మి, జ్వరము, గాలి, నీరు, ఆహారము అన్నియు ప్రకృతిదత్తములే. అయినను యివి మానవుని యనుభూతిలోనికి వచ్చు నప్పటికి యేదోవిధముగ కళ్ళలము లగుచున్నవి. అందువలన రోగము లేర్పడుచున్నవి. ఆరోగ్యమునకు భంగము గలుగుచున్నది. ప్రకృతియే మరల ఆరోగ్యము నిచ్చునని చెప్పెదరు. అప్పుడు అప్రాకృతకర్మ లేవియాచరింపబడెనో యాలోచించుకొని వానిని సరిజేసికొన వలసియుండును. ప్రకృతి యన నెట్టిదో తెలిసికొనవలెను. ఆ చికిత్స యెట్టిదో గ్రహింపవలెను. ఇయ్యది యీ దేశమున నూత్నముగాదు. కర్మభూమికిది స్వాభావికధర్మము. ప్రకృతిమార్గముల, మానవధర్మముల, శాస్త్రవిహితపద్ధతుల నాచరించుటయే విధి. అదియే ఆరోగ్యము, అదియే చికిత్స. అదియే మోక్ష మారము.

చించుకొని వానిని సరిజేసికొన వలసియుండును. ప్రకృతి యన నెట్టిదో తెలిసికొనవలెను. ఆ చికిత్స యెట్టిదో గ్రహింపవలెను. ఇయ్యది యీ దేశమున నూత్నముగాదు. కర్మభూమికిది స్వాభావికధర్మము. ప్రకృతిమార్గముల, మానవధర్మముల, శాస్త్రవిహితపద్ధతుల నాచరించుటయే విధి. అదియే ఆరోగ్యము, అదియే చికిత్స. అదియే మోక్ష మారము.

ఈధర్మములును చికిత్సలును ఆరోగ్యపద్ధతులును కొలదివత్సరముల నుండియు నాంధ్రదేశమున వ్యాప్తిగావించినవి. వానియందు నమృతముగలవారు ఆపద్ధతుల నవలంబించుచున్నారు. ప్రచారమునకు గాను ప్రకృతిశిక్షాశిబిరము లేటేటను జరుపబడుచున్నవి. ఈసారి యీసమావేశము మదనపల్లిలో జరిగినది. రేపటితో నది యచట పూర్తయియును. అందొసంగిన యుపన్యాససారాంశముల నిన్నటిపత్రికయందు బ్రకటించియుంటిమి. అయ్యది పాఠకులలో ప్రకృతియుపాసనా బలమును గలుగజేయునని నమ్మెదము.

కొని ప్రకృతియందు విశ్వాసమేర్పడుట సులభమగుకొర్యముగాదు. అందులకు ఆత్మవిశ్వాసమును బలమును గావలయును. మానవమాతృదేవుని జైన్యని యందును గురియున్న గాని మందు పట్టుదు. మందు ఉండగనో ద్రావకముగనో నేమించుచున్న గాని ఆత్మత్వప్రీతిగలుగదు. అటులగాక నీటిలోను, నూర్మకీరణములలోను, రంగులలోను, ఉపవాసమునందును, శరీరమృతమునందును జైద్యగుణము లున్నవిని చెప్పునెడల అందు విశ్వాసముగలుగ చేయుట కష్టము. ఇతర మందులు పుచ్చుకొనుట వలన రోగము కుదిరినటుల గాన్పింపవచ్చును గాని రోగరాహిత్యము కాజాలదు. పైచెల్విన చికిత్సలు రోగరాహిత్యమును జేయుననియు శరీరమును ప్రకృతి సిద్ధమగు మార్గముల నడుచుట కనువుగ జేయుననియు చెలిసికొన్నయెడల ప్రకృతి మాహాత్మ్యమునుగాంచి యబ్బురపడుదురు. నిత్య జీవితమునందు నవనాగరకతలో ప్రకృతివిరుద్ధములగు కర్మల నెన్నింటినో యాచరించుచుండుము. పుర, గృహ పారిశుధ్యముల గూర్చి యాలోచనయే లేకపోవుటవలన కేవల మాధిభౌతికతత్వములో బడిపోవుటవలన ఆత్మ, ప్రకృతి, సత్యము, శౌచము, అహింస మున్నగు వానిని గూర్చిన యాలోచనలేయడుగంటినవి. ధనాధిక్యముచేత అప్రాకృతములును అపారాచ్యములగు నాచారములు వంటబట్టినవి.

వానిని వదల్చుటకు ప్రకృతిశిక్షాశిబిరములు అక్కరకు రాగలవనుటకు సందియములేదు.

ప్రకృతి జైద్యచికిత్స, ఆరోగ్యమార్గముల ననుష్ఠించుట వలన మానవునియందు జాతీయప్రబోధము గలుగగలదు. సత్యఅహింసలయందు సంపూర్ణ విశ్వాసముగలుగగలదు. ఆత్మ విశ్వాసము, ఆత్మ స్వాతంత్ర్యము, త్యాగము, శాంతి మున్నగు సుగుణము లేర్పడగలవు, అంతర్వీక్షణశక్తి యబ్బును. ఋషులు అవలంబింపదగిన పద్ధతులివి. వీనివలన భారతీయాత్మ వికసింప గలదు, శరీర మాద్యం ఖలు ధర్మసాధనం' అనువాక్యమున నమృతమున్నయెడల ప్రకృతి ననుసరించుటవలన శరీరము ధర్మసాధనమున కెటుల నుపకరింపగలదో అనుభవమునందు చెలియును. కొని యీ ప్రకృతి సిద్ధాంతములను జైద్యచికిత్స మార్గములగ గాక రోగనివారణ పద్ధతులుగ గ్రహింపవలసి యుండునని తలంచెదము. ప్రకృతిమాట మాట్లాడునపుడు రోగమున కదియతీతమైనదని తెలిసికొనవలెను. కొని మానవునిప్రకృతికిని బాహ్యప్రకృతికిని సమన్వయము గావలయును. అదియే కష్టము. ఎవరికి వారు దానిని గనుగొనవలెను. జైద్యుడైనను మానవ ప్రకృతిని గనుగొననిది యావధము నీయజాలడు. కాబట్టి ప్రకృతి ననుసరించుటలోనైనను యెంతవరకు సరిపడునో తెలిసికొని యుపయోగించుకొనవలెను. అపుడు జైద్యముతోను చికిత్సతోను అక్కర లేకుండ మానవుడు నిరోగిగానుండగలడు. ప్రకృతిధర్మముగూడ నదియే యని తలంచెదము. ప్రకృతి ననుసరించుట యెట్లో ధర్మము లేవో చాలవరకు చెలియవచ్చును గాని ఆచరణయందు మాత్రము సాధ్యము జేసికొనుటకు త్యాగముగావలయును. ఇట్టి శిక్షాశిబిరములందు జేరుటవలన నందులకు వలయు త్యాగమును, విశ్వాసము నేర్పడగలవు. ఇయ్యది దేశమంతటను వ్యాపించునని తలంచెదము.

రా బో వు శి బి ర ము

1937 సం॥రం మేనెలలో జరుగును

శిబిరనిర్ణయము, ప్రదేశము, నిర్ణీతపుస్తకములు మొదలగు సమస్త వివరములున్న ప్రకృతి పత్రికలో ప్రచురింపబడుచుండును. దరఖాస్తులు ప్రకృతి ఆఫీసు మేనేజరుగారిచేర పంపవలెను.

ప్రకృతి ఉద్యమముతో సంబంధముగల ప్రతివారును పత్రికకు చందాదారులుగా చేరుట ముఖ్యకర్తవ్యము. ఇంగ్లీషు వచ్చినవారు ఇండియన్ నాచురోపాత్ పత్రికకుకూడ చందాదార్లుగా చేరవచ్చును.

—శిబిరాధిపతి.



డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు, యా. డి., డి. యం.

శిబిరాధిపతి, ప్రధాన అధ్యాపకులు,

ఎడిటరు : ప్రకృతిపత్రిక, ఇండియన్ నాచురో హిస్టోరికల్



సూర్యనవస్కార వ్యాయామము.

ఇంగ్లీషు - తెలుగు పారిభాషిక నిఘంటువు

530 పుటలు.

“వ్యవహారకోశము - శాస్త్రపరిభాష”

జల రు 2-8-0 లు.

కలసి న సంపుటము

రచయిత : దిగవల్లి వేంకట శివరావు, బి. ఏ., బి. యల్.

మద్రాసు టెక్స్టుబుక్స్ కమిటీవారిచే గ్రంథాలయోపయోగముకొర కామొందింపఁజేసింది.

(ఫోర్టసెంట్ జార్జి గెజిట్. 16-4-35, పుట 258)

ఇది కేవలము నిఘంటువుమాత్రమేగాక విజ్ఞానసర్వస్వ సంగ్రహము. దీని నుపయోగించినకొలదియు మీకు అమూల్య విజ్ఞానము లభించును. మంచి వాగ్జాల మలవడును. సంభాషణలందు, ఉపన్యాసములందు, గ్రంథరచన మందు, తర్జుమలందు మీరెవరికిని జంకనక్కరలేనికత్తిని ప్రసాదించి మీ విజ్ఞానసంపదకు మితోడివారును మీపై వారును గూడ ఆచ్చెరువంది మిమ్ము గౌరవించునట్లు చేయును. సర్వవ్యవహారములందును మీకు తోడ్పడి మీకు పేరుదెచ్చును. మీగడనను లాభమును పెంపొందించును

వ్యాపార వ్యవహారములందేమి, రాజకీయ అధిక న్యాయశాస్త్రవిజ్ఞానమునందేమి, పదాతవిజ్ఞానరసాయన, గణిత, ఖగోళ భూగోళ భౌతిక జీవజాతిశాస్త్రాది ప్రకృతిశాస్త్రములందేమి, వేదాంతవిద్యయందేమి, శైవ్యశాస్త్రము నందేమి మరియు విషయమునందేమి ఏ ఇంగ్లీషు పారిభాషిక పదమునకైనను అర్థముగాని, నిర్వచనముగాని వ్యాఖ్యాన ముగాని, పర్యాయపదముగాని మీకు గావలసినవచ్చినచో మీరు తడవులాడుకొని దిగ్భీమ జెందనక్కరలేదు; ఈ గ్రంథమువ్రాడటమీకు లభించును. ‘ఇది సమగ్రమును సప్రమాణమును అధునికమును అగు ఉత్తమ విజ్ఞానకోశము’ మొన్న మొన్న నే వాడుకలోనికివచ్చిన పదములు వాని ఉపయోగములు నవీనశాస్త్రపరిశోధనల ఫలితములు, అన్ని అధునిక సాంకేతిక శైజ్ఞానికశాస్త్రీయభావములుగూడ యిందు సమకూర్చబడినవి.

కొన్నివందల హిందూస్తానీపదములు, వానికి తెలుగు ఇంగ్లీషు పర్యాయపదములు గలవు. ప్రపంచ రాజ్య విస్తీర్ణము, జనసంఖ్య, చలామణియు చెలువు పట్టికలును ఇంగ్లీషు-దేశవాళీ తూనికలు, కొలతలు, మానములు, గల ఆను బంధములును గలవు.

“ప్రభుత్వమువారి తెలుగు తరుమా పరిశీలకు బోవువారికి, తెలుగు తరుమా యవసరముగల గ్రామ చరిత్రానుశాసనమునవల్, జిల్లాబోర్డు సహకారసంఘముల ఉద్యోగులకు, వర్తకులకు, భీమా ఏజంట్లకు, శైవ్యులకు, గ్రంథ కర్తలకు, ఉపాధ్యాయులకు ఎల్లప్పుడు చేత నుండవలసిన అమూల్యగ్రంథము”.

“కొద్దులు, రాజకీయములు, శాస్త్రీయవిషయములకు సంబంధించిన అనేకపదములకు అర్థములు వాయించినవి. వ్యవహారములకు, విద్యార్థులకు, వ్యాపారచయితలకు, దీనివలన గలుగు ప్రయోజనము లనంతములు. ఆంధ్రభాష, కిది అమూల్యభాషణము. విద్యార్థికు లనేకులప్రస్తుతు లందినది. పాఠ్యగ్రంథనిర్ణయ సభవారిచే గ్రంథాలయోపయోగనిమిత్త మంగీకరింపఁజేసింది”.

— గృహలక్ష్మి, మార్చి 1935.

“విద్యార్థులకేగాక ప్రచారకులు, లేఖకులు, పత్రికా సంపాదకులు మొదలగువారికెల్ల జాల నుపయోగముగ నుండగలదు”.

— కృష్ణ పత్రిక.

ప్రస్తుతరచయితేగాక కేవలము భాషాభిమానులను, దీనివలన గొప్పప్రయోజనములు పొందగలరు, — భారతి.

ఇతర సందర్భములందు ఇది ప్రత్యేక సర్వకముగనున్నట్లుకు సందియము లేదు.

— హిందూ.

ది గ వ ల్లి వేంకటేశవరావు చే రచియింపబడిన ఇతర గ్రంథములు సహకారవస్తు నిలయోద్యమము

గ్రంథాలయములం దుంచుటకు మద్రాసు లైబ్రరీ బుక్స్-కమిటీవారు ఆమోదించినారు

(ఫోర్టు సెంట్రల్ జార్జి గెజెట్ 16-4-35, పుట 256)

ఇది సహకారశాస్త్రమును దేశీయ దేశాంతర సహకారోద్యమమును అందుకు సంబంధించిన సమస్యలను విపులముగా చర్చించు ఉత్తమగ్రంథము. రాక్షసుసహకారోద్యమచరిత్ర, సహకారోత్పత్తి, కృషి, పరిశ్రమ, వ్యాపారములు, ప్రజారోగ్యము విద్యనభివృద్ధిచేయగల సహకారపద్ధతులు, భారతదేశ ప్రజాజీవనము, పారిశ్రామికాభివృద్ధి గామపునర్నిర్మాణములను గూర్చిన ప్రకరణములు నిందుగలవు. ప్రజల ఆర్థికస్థితిగతులను ప్రభుత్వాదాయ వ్యయ పద్ధతులను ప్రపంచములోని ఇతరదేశములవానితో పోల్చిచూపు స్థితిగతి లెక్కలు మనదుస్థితినితొలగించు మార్గములను సూచించు వ్యాఖ్యానములును గలవు. ఇది కృష్ణాజిల్లా కో-ఆపరేటివ్ ఫెడరేషను చే ప్రకటింపబడినది. 260 పుటలు సాదాబైండు శల రు 1—0—0 క్యాలికోబైండు శల రు 1—4—0

అధినివేశ స్వరాజ్యము

విజ్ఞానచంద్రికలోని 40 వ గ్రంథము.

బ్రిటిషుసామ్రాజ్య స్వరూపస్వభావములు, స్వరాజ్యప్రయోజనము, అధినివేశస్వరాజ్యచరిత్ర, అధినివేశ స్వరాజ్యసమస్యలు, ఛెడరలు రాజ్యాంగవిధానము, ప్రజాప్రభుత్వ పౌరనిధ్యపద్ధతులు, కెనడా దొమినియను, ఆస్ట్రేలియా కామన్వెల్త్, ఐరిషు ఫ్రీస్టేటు, ఐర్లండ్ రాజ్యాంగములనుగూర్చి చర్చించు ఉత్తమ రాజ్యాంగ శాస్త్రగ్రంథము. నూతన ఇండియా రాజ్యాంగ చట్టములోని మంచిచెడ్డలు గ్రహించుట కిది తోడ్పడగలదు. వివిధదేశ ప్రజల ఆర్థికస్థితి గతులు ప్రభుత్వాదాయ వ్యయపద్ధతులు పోల్చి చూపు స్థితిగతిలెక్కల జాబితాలు కిరి కలవు. ఇది “అధినివేశ స్వరాజ్యము, ప్రపంచరాజకీయములనుగూర్చిన ఉత్తమ గ్రంథము” మని హిందూపత్రిక ప్రశంసించినది. దీని పారిశ్రామ్యమును గూర్చి ఆంధ్రపత్రిక 2-9-33 లేదీన సంపాదకీయ వ్యాసమును ప్రచురించినది. 250 పుటలు. శల రు. 0-12-0.

దక్షిణాఫ్రికా

విజ్ఞానచంద్రిక గ్రంథమాలలోని కిరి వ గ్రంథము.

దేశచరిత్ర, రాజ్యాంగచరిత్ర, భారతీయులబాధలు, గాంధీమహాత్మునిసత్యాగ్రహచరిత్రము నిందుగలవు.

అనేకపటములు.

కాలికోబైండు - 432 పుటలు.

శల రు 2-0-0

భారతదేశ స్థితిగతులు

వివిధదేశప్రజల ఆర్థికస్థితిగతులు, ప్రభుత్వాదాయవ్యయవిధానములు, మనదుస్థితిని ఇతరదేశముల యాన్నత్యమును పోల్చిచూపు స్థితిగతిలెక్కలు. 72 పుటలు. శల రు 0-2-0

ఆంగ్ల రాజ్యాంగము 30 పుటలు శల రు 0-1-0

అంకుల్ టామ్ కథ “అంకుల్ టామ్స్ కాబిన్” అను

నువృత్తి నవలకు తెలుగు.

34 పుటలు శల రు 0-1-0

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	జెల	జెల
	ఇతరులకు	చందాదారులకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనస్టము	0 12 0	0 8 0
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలవ్రతము	0 2 0	0 1 0
ఆదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామత్వస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	జెల	జెల
	ఇతరులకు	చందాదారులకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వైద్యకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
	చందాదారులకు	3 0 0

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు బెజవాడ

ఈపరిషత్తు ప్రకృతి వైద్యులను తరిఫీయతుచేసి బిరుదుల నొసంగును. ప్రతి సంవత్సరమును శిక్షా శిబిరముల నేర్పరచి అందు విద్యార్థులకు పరీక్షల నేర్పరచి చికిత్సాపద్ధతుల అనుభవమును ప్రత్యక్షముగ (Practical Training) నేర్పింప చేయును.

విద్యార్థులకు విద్య, ఆహారము ఉచితము. 11 నెలలు ఇంటినద చదివికొని, 1 నెల ప్రత్యక్ష శిక్షణ నొందవలెను. పూర్తి వివరములకు:—ప్రకృతి ఆఫీసుకు వ్రాయుడు.

ప్రకృతి చికిత్సా పరికరములు

ఆదిత్య కేటిక, వర్ణకేంద్రీకరోపకరణము, తొట్టిస్నానపు తొట్టు, ధర్మామీటర్లు, యెనిమాడబ్బాలు, గ్రాహము రొట్టె పెట్టెలు, రంగు అద్దములు, సీసాలు, సెల్లాఫోను (రంగు) కాగితములు, స్పాంజి మొదలగు ప్రకృతి చికిత్సకు వలయు పరికరము లన్నియును మావద్ద దొరకును.

ఆడ్రెసు—ప్రకృతి స్టోర్సు,
ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

SUREST WAY TO

HEALTH, HAPPINESS

Physical,
Mental,
Spiritual.

READ

INDIAN NATUROPATH

AN English Monthly
expounding the philosophy
of Naturism and several
systems of Nature Cure.

Annual Subscription Rs. 1-8-0

For full particulars apply to:—

Manager, INDIAN NATUROPATH,
BEZWADA.

ఆడ్రెసు—మేనేజరు ప్రకృతి బెజవాడ.

కొత్త కూర్పు.

తొట్టి వైద్యము

సచిత్రము

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందుజేర్చబడి నూతన ఘట్టము ముద్రింపబడినది. కూనే మహర్షి గారి ఆభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖ్యశైఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు జేర్చబడినవి.

70 పటములు. 34 అధ్యాయములు.
400 పుటలు.

ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు. 2-8-0.
ఇతరులకు రు. 3-0-0

750 పుటలు.

సునిశిత వైద్యము

100 చిత్ర
పటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D, L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన
సు ప్ర సిద్ధ వైద్య గ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకటాచార్యులు, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణచికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన విషయములనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికోబైండు 1 కి వెల 4—8—0. | చందాదారులకు తగ్గింపు
నిండుతోలు ఫ్లెగ్జిబిల్ బైండు ,, వెల 5—0—0. | ప్రతి 1-కి రు 1—0—0.
పోస్టేజి ప్రత్యేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

సంకల్పరచందా
రు 3-0-0.

ప్రకృతి

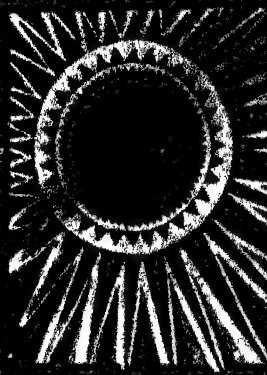
మాదిరిసంచిక
రు 0-4-0.

ఆరోగ్య విషయక సచిత్ర వైద్య మాసపత్రిక.

ఇందు మానవుడు సంపూర్ణారోగ్యవంతుడుగ నుండుటకును రోగములను రాకుండునట్లు చేయువిధానములను వ్యాధులవచ్చిన తరువాత మందు, శస్త్రచికిత్సలను లొంగని వ్యాధులను సైతము నీరు, గాలి, మట్టి, సూర్యకిరణములు, స్వాభావికాహారము, యోగవ్యాయామము, ఉపవాసము, విద్యుత్కాంతశక్తి, మొదలగువాని సహాయమున నిశ్చేషముగ కుదుర్చువిధానములను తెల్పును. చందాదారులకు ప్రకృతి వైద్యపుస్తకములన్నియు తగ్గింపు ధరల కీయబడును.

అన్నిచోట్లను యేజంటలు కావలెను.

వివరములకు :—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.



ప్రకృతి



సచిత్ర సహజ పైద్య మాస పత్రిక

ఆ గ ష్టు

1936



బెజవాడ



డా॥ శే॥ నారీశెట్టి హనుమయ్య నాయుడుగారు,
ప్రకృతి పత్రికాస్థాపకులు.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల	వెల
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
కునికితజ్వలం	4 8 0	3 8 0
ప్రాధప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్షచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్షజ్వలం	0 6 0	0 4 0
వర్షజ్వలము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టిజ్వలము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైషియ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిన్నాననియములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
నేదేనీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉష్ణపానము	0 6 0	0 4 0
కూనెనున్నాబోధ	0 2 0	0 1 0
జప్తుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

అహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము		
(కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
అహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటా 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విషతు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
ముదపానము విరుదాహరణము	0 2 0	0 1 0
అహారశాస్త్రము గోల	0 2 0	0 1 0
అహారమువలనిపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
కరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అహారశాస్త్రము అధ్యయనసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండవములు

0 4 0	0 3 0
0 12 0	0 8 0

వెల వెల ఇతరులకు చందాదార్లకు

మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట - ముక్కు పొడుం	0 4 0	0 3 0
కలుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
బొప్పజ్వలము మొక్కయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టికాలననేమి? డాక్టరఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిషతు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు		
3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమతల కొక సంవత్సరము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము . కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

దీర్ఘరోగచికిత్సాపాఠము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సాగ్రంథములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జప్తుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రవాహనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియములు	0 5 0	0 4 0
జైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్



శ్రీయుత నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారు
కోడూరుపాడు, అమలాపురం తాలూకా,
ఆంధ్రప్రదేశ్.

ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్



G. P. BROWN

MEMORIAL LIBRARY

Acc. No. 1000
అయ్యంకి వెంకటరమణయ్య

Date ...

CUDDAPALLE

ప్రధాన అధ్యక్షులు

పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, యన్.డి., డి.యం.,

ప్రకృతి

సహజ వైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౮	ఆగస్టు 1936	సంచిక 8
------------	-------------	---------

విషయసూచిక.

1 ప్రకృతిపత్రిక వార్షికోత్సవము ...	230	8 ఫలములు ...	249
2 ఆరోగ్యగోష్ఠి ...	231	9 వంధ్యాత్వము, ప్రకృతి అనుసరణము	250
3 ప్రకృతి గృహవైద్యము ...	234	10 నా తొట్టిన్నానముల యనుభవము.	252
4 పోతపాలు ...	238	11 ఆదర్శసుఖజీవనము ...	254
5 జలచికిత్సావిధానము ...	242	12 రోగులకు సలహాలు	258
6 మర్రిచెట్టు పెరిగినట్లు పెరిగినది ...	244	13 ప్రశ్నోత్తరములు ...	260
7 మనవాళ్ళ జీవనం ...	248	14 మామిడిపండ్లు	260

చందాదారుల కొక మనవి

ఆగస్టు 1936 నుండి కొంతమంది చందాదార్లు చందా చెల్లింపవలసియున్నాళ్లు. ~~వారికి జూరైన~~ పత్రికలో “మీ చందాను బాకీయున్నారు. వెంటనే పంపుడు” అను నోటీసులు పెట్టియున్నాము. కొంతమంది చందాలను పంపియున్నారు. చందా పంపనివారిని వెంటనే పంపుడనియును, చందా దారుగ నుండుట కిష్టములేకున్న మాకు తెలియపరచుడనియు ప్రార్థించుచున్నాము.

అటుల ఆగస్టు 30 వ తేదీలోపుగ చందాను పంపక, తెలియనుచేయకయున్న పత్రికను సెప్టెంబరు నెలలో వి. పి. చేయుదుము. వి. పి. ని తీసికొన ప్రార్థన. అనవసరముగ 0-3-0 నష్టముపెట్టకుండుటయే వారు చేయవలసిన యుపకారము.

—మేనేజరు, ప్రకృతి, బెజవాడ.

ప్రకృతిపత్రిక 18 వ వార్షికోత్సవము

కీ॥ శే॥ నారిశెట్టి హనుమయ్యగారి ద్వితీయ వార్షికోత్సవము.



సోదరీ, సోదరా,

ప్రకృతిపత్రిక 18 వ వార్షికోత్సవమును, నారిశెట్టి హనుమయ్యగారి ద్వితీయ వర్ధంతియును 9-8-36 తేదీ ఉదయాది బెజవాడ ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు భవనమునందు జరుపబడును అందరును విచ్చేసి కార్యక్రమమునందు పాల్గొనవలయునని పార్థింపుచున్నాను.

కార్యక్రమము.

9-8-36 ఉదయం	8 గం.లకు	ఉపాసన
,,	9 ,,	ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు అధ్యక్షుని నివేదిక
,,	11 ,,	ఫలాహారములు
సాయంత్రం	3 ,,	ఇష్టాగోష్ఠి
,,	6 ,,	బహిరంగసభ - గాంధీపార్కు మైదానమునందు
రాత్రి	8 ,,	ఫలాహారము

ఈ సందర్భమున ఈ క్రింద వివరింపబడినప్రకారము ప్రకృతి ధర్మప్రచారక సభలు యేర్పరుపబడినవి. ఆ సభలకు యెల్లరును విచ్చేసి జయప్రదము చేయుదు రని ప్రార్థన.

10-8-36 మధ్యాహ్నము 3 గం.లకు బెజవాడ గవర్నరుపేట భారతమహిళా సంఘములో స్త్రీలకు ప్రత్యేకసభ

విషయము:—ప్రకృతిజీవనము స్త్రీలయొక్క బానిసత్వము నెట్లు బాపును?

సాయంత్రము 5½ ,, రామమోహన లైబ్రరీలో సభ జరుగును.

విషయము:—ప్రకృతివైద్యము నిత్యనైమిత్తికకర్మయా?

11-8-36 ,, 3 ,, యువతీజనప్రార్థనాసమాజమునందు సభ జరుగును.

విషయము:—ఆధ్యాత్మికజీవనమునకు ప్రకృతి ఉపాసన అవసరమా?

,, 5½ ,, దుర్గాభిమరాంబామల్లేశ్వర ఆంధ్రగ్రంథాలయములో ఒకసభ జరుగును.

విషయము:—ద్రవ్యార్జనకు ప్రకృతిజీవనము ఎట్లు తోడ్పడును?

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు,
బెజవాడ,
1-8-36.

పుచ్చా వెంకట్రామయ్య,
అధ్యక్షుడు.



కొంకిపురుగురోగము

(Hookworm Disease)

కొంకిపురుగు అనేది ఒకటి మన ప్రభుత్వమువారి ఆరోగ్యశాఖవారు కనిపెట్టినారు. ఈ వ్యాధి మన దేశములోనూటికి 90 మందికి ఉన్నదట. ఆరుబయట మలవిసర్జన చేయుటవలన కొంకిపురుగు, రోగుల దేహమునుండి బయలుదేరి ఆరోగ్యవంతుల దేహములలోనికి చొచ్చుకొనిపోతుంది. కాలికి దిట్టముగ మేజోళ్ళు అపీ తొడుక్కొని పాకీదొడ్లలోనే మలవిసర్జన చేయుటవలన యీ వ్యాధి ఒకరినుండి ఒకరికే రాకుండా కాపాడవచ్చును. ఏవంవిధమగు రక్షణలతోగూడిన ఒక ప్రచారము కృష్ణాజిల్లాలోచేయుటకు కృష్ణాజిల్లా బోర్డువారు ఒక మాజీకు లాంతరునుకొని ఆరోగ్య శాఖవారికి యిచ్చెదరు. వారు యీ విషయములను ప్రచారముచేసెదరు. ప్రజల ధనమును దుర్వినియోగపరచుటకు యింతకన్న మంచిమార్గము లేదు. ప్రజలకు ఆరోగ్యవిధులగురించియు పారిశుధ్యమునుగురించియు ప్రచారముచేయుట మాక్రిష్టమేకాని “కొంకిపురుగు” నకు ఆరోగ్య శాఖవారు అనవసరప్రకటన యిచ్చుచున్నారనునదే మాభయము. ఆ వ్యాధి ఆరోగ్యనియమముల నవలంబించుటవలనను, పారిశుధ్యమువలనను నులువుగా అంతరించును. వానినిగురించి ఆరోగ్య శాఖవారికిచాలస్వల్పముగనే తెలియును. అట్టి వానిని తెలిసికొనప్రయత్నించిన బాగుండును.



సంపాదకుడు

వేసఁగిలో నెత్తెన ప్రదేశముల కేగుట

ఇది ఐశ్వర్యవంతులలో విరివిగా ప్రచారములో నున్నది. నిరుపేదలబంధువగు గాంధీగారికిగూడా యిట్టివ్యాధి యీసంవత్సరము కలిగినది. వారు నందికొండలమీదికి పోయి యెల్లెట్లో పాణిము కాపాడు కొన్నారు. మోచర్ల పంతులుగారు పాణిముగూడ కాపాడుకోలేక పోయినారు. నిజమునకు యీచల్లని ప్రదేశముల కేగుటయనునది అలోపతివారిచే సృష్టించబడి పెంచబడిన ఒక దుర్భ్రమ. శ్రీమతి కమలానెహ్రూ, పటేలు మొదలగువా రందరును యీ భ్రమతోనే పరదేశములలోనే తమ అనువులను గోలుపోయిరి. తోడిమానవులందరును బిడ్డలతోనహా 100-120 డిగ్రీల వేడిగల యీ దేశములోనే పుట్టి, పెరిగి, బ్రతుక గలుగుచున్నారు. కొందరే, అందును ఐశ్వర్యవంతులే, యితర దేశములకుపోయి కాపాడు

కొనవలసినట్లు యేపరిస్థితులచే నేర్పడినది? కూనే గ్రంథములందు దీనికీనమగ్నిమగు జవాబుగలదు. రోగుల దేహమునందలి మాలిన్యములను, ఆహార నియమము, యుక్తమగు ప్రవర్తనవలన వెలువరింప వచ్చును. అదిచేసిననాడు, దేశమునందలి శీతోష్ణములు మనలను బాధింపవు. లేని యెడల అవి మండమునొంది రోగరూపమున కాన్పించును. శీతలదేశమునకు పోయినప్పుడు అందు కలుగవలసిన మండము కలుగక రోగము తాత్కాలికముగ ఉపశాంతిని బొందును కాని అది లోలోపలనే మురిగి కాలికవ్యాధులను కలిగించుటకు హేతు వగును.

కనుక ఆ రోగములు మరింతదుర్భరములేయగును. కాగా, వారు రోగము నయ మైనట్లు భావించి తిరిగి యీ వేడిదేశమునకు వత్తుచేని అప్పుడిచ్చటి అమిత వేడి వలన వారి దేహమునందలి మాలిన్యము మరింత తీవ్రరూపముతో ప్రత్యక్షమగును. కనుక బాగుపడదలచినవారు తమ స్వస్థానములందేయుండి స్వాభావికజీవనమును, చికిత్సను అవలంబించినయెడల వారికిగల రోగము శాశ్వతముగా నివారణమగును. అట్టివారేల సరియైన మార్గమున నడువరాదు?

క స్మి రు

తెలుగునాడు చేసికొనిన పాతకము జూజునలలో మన కృష్ణాజిల్లాలో యిద్దరు సుప్రసిద్ధులు ఒకే వారములో మృతినొందిరి. ఒకరు రైతుబిడ్డ. రైతు సంఘమునకై తపించిన యోగి. నిరాడంబరముగా తన జీవితమును అతిఆశ అనే పిశాచానికి బలియిచ్చిన.....డు. తన కున్న దానితో తృప్తిపడి ఆయన సంఘసేవ చేసియుండిన యింకా బాగా ప్రకాశించేవాడు. సంఘముగూడా ఆయనవలన యితోధికమగు

మేలును పొందేది. పాడు సంసారముకొరకై మనలో యెందరమో కృపణులమై ప్రాణములను బలియిచ్చుచుందుము. చివరకు యీపాడుసంసారము ఒంటిమీది రుద్రాక్షునైనను నిలువయుంచక లాగుకొనును, ఈసంగతి తెలియక మనము నిరంతరమును పెనగులాడి అమృతమయమగు జీవితము విషయతము చేసికొనుచుందుము ఈ సంగతి కానూరి వెంకటచలపతయ్యగారి జీవితము నుండి మనము నేర్చుకొనవలెను. వారియాత్మకు శాంతి గలుగుగాక!

రెండవవారు సుప్రసిద్ధునటుడు. ఆయన చిన్నతనముగూడ మాకు తెలియును. చిన్నప్పుడు బలశాలికూడకాదు. స్వప్రయత్నముచేత సంగీతము నేర్చుకొనినట్లే అతడు నిరంతరపరిశ్రమచే బలము సంపాదించెను. వ్యాయామముచేయు అనేక యువకులకువలెనే అతనికి శాస్త్రీయమగు ఆరోగ్య నియమములు తెలియవు. ఎంత కసరత్తుచేసిన అంత విలువైన ఆహారమును తినవలయుననుభ్రాంతి అతనికిగూడగలదు. మన వస్త్రాదులలో అనేకులకు తిండిపోతుతనముకలదు. జీన్నవిత్తుల శేషగిరిరావుదిగూడ అదేబడి. అందువలననే అతనికి మలబద్ధకము, మూలవ్యాధి అనువ్యాధులుండెను. చివరకు మతిభ్రమణముగూడకలిగినది. నటులలో అనేకుల కుండే యితర దుర్వ్యసనములుగూడ అతనికిండెను. కాని తెలుగు నటులలో లేని ఆరోగ్యము బలము పొందవలయునను కోరిక అతనికిండెను. కాని సరియైన బోధకు లతనికి దొరకలేదు. అది కారణముగా వికసించవలసిన కుసుమము మొగ్గలోనే నేల రాలిపోయినది. అతనియాత్మకు శాంతిని గోరుచున్నాము.

ఈ యిద్దరు ఆంధ్రపుత్రుల కుటుంబములకు మా సానుభూతిని తెలుపుచున్నారము.

రసభస్మము (Calomel)

ఆరవ ఆంధ్రీవైద్య మహాసభలో రసభస్మము యొక్క వాడుకచే చాలప్రమాదములు సంభవించుచున్న వని అధ్యక్షులగు రాయగారితో సహా అనేకులు ఉపన్యసించిరి. రసభస్మము యొక్క అమృతమును అదుపులో నుంచవలెనని వారందరునుఅభిప్రాయపడిరి. కానిడాక్టరుఆచంట

లక్ష్మీపతి బి. ఏ. ,యం. బి. సి. యం. గారు మాత్రము నల్లవైద్యులు దానిని చాల నిర్దుష్టముగా తయారు చేస్తారు. దానిని గురించి భయపడనక్కరలేదని అభయహస్తమిచ్చారు. తన యింటి దీపమని ముద్దుపెట్టుకుంటే మూతికాలిందనే సామెత యీ సందర్భములో వర్తించునని మానమొక.



ప్రకృతిగృహవైద్యపాఠములు

ఇవి ఆమెరికా దేశమున డాక్టరు బెనడిక్టు లెస్టుగారిచే వారి నేచరోపాత్ పత్రికయందు ప్రచురింపబడినవి. వారి దేశము నందలి ప్రకృతి వైద్యమునకును మనదేశమందలి వైద్యమునకును జర్మనీదేశమునందలి జస్టుగారి వైద్యమునకును చాల భేదములు గలవు. ప్రతిదేశమందును “ప్రకృతి వైద్యము అనగా యేది?” అను విషయమైన చర్చలుజరుగుచున్నవి. పలువురు తమ ఆభిప్రాయములను పత్రికలయందు ప్రకటించుచున్నారు. ఆమెరికా దేశములో సుప్రసిద్ధ వైద్యుడగు డాక్టరులెస్టుగారు వెల్లెలిపాయతో ఔషధములు తయారుచేసి ప్రకృతిఔషధములని పేరుపెట్టి వ్యాపారము చేసుకొనుచున్నారు. సుప్రసిద్ధవైద్యుడు ఎర్నాల్డు ఈప్రావీట్ గారు సునాముఖ అకును “అహారవాళమును శుభ్రీకరచు ఔషధముగ” తయారుచేసి అమ్ముచున్నారు ఆమెరికా దేశమున ప్రకృతి వైద్యముకూడ వ్యాపారమైపోయినది. ఈసంచికయందు ప్రకటించిన మాత్రీపరీక్ష, మందువైద్యుల సహాయము, మన దేశమునందలి ప్రకృతివైద్యమునకు అవశ్యకముగ కన్పట్టవు.

కృత్రిమ సాధనములను, ఊహాశాస్త్రపరిచయమును సాధ్యమైనంతవరకుతగ్గించి, శరీరమునకును మనస్సునకును అహారములుగాక వానిని పోషింపలేక విషతుల్యములగు వస్తువులను, అలోచనలను బహిష్కరించి సహజజ్ఞానముచే సులభముగ యెవరికివారు స్వాభావికముగ చికిత్స చేసికొనుట ప్రకృతిచికిత్సయని మా ఆభిప్రాయము. ఇందులకు ఒక ఉదాహరణమాడుదు. ఒకనికి జ్వరమువచ్చినది; అకిలియగుటలేదు. అప్పుడు చేయవలసినది అహారము మానివేయుట. దాహమగుచున్నది; మంచి నీరు త్రాగుట. చలివేయుచున్న యెండలో కూర్చుండుట. తాపముపుట్టుచున్న స్నానము చేయుట. త్వరగా శరీరమందలి మాలిన్యములు తగ్గుటకు గాలిని పెద్ద శ్వాసలమూలమునపీల్చుట, విడుచుట, శరీరము మత్తుగాను రక్తప్రసరణతక్కువగనునన్ను, ఆవులించుట, ఒళ్ళువిరచుకొనుట ఇవి సహజముగ నే అంతర్వాణి ప్రబోధించును. ఇట్లుచేసిన వ్యాధిసంపూర్ణముగ కుదురును. ఇకమందు వ్యాధి రాకుండునట్లు అహారవిహారములలో తప్పుపనులు చేయకున్న సంపూర్ణసౌఖ్యము చేకూరును. ఇది ప్రకృతివైద్యము. ఇంతకంటె ఉత్తమమైనవైద్యము వేరొకటి లేదని ఘంటాపథముగ చెప్పగలము.

ఎవరేమాటచెప్పినను, యేపుస్తుకము చదివినను విచక్షణాబుద్ధితో అందలి సారమును గ్రహించిన లాభ ముండును. ఈపాఠమునందలి అస్వాభావికములని తోచినవానిని తీసివేసి అవి యెందుకు తీసివేయవలెనో శ్రోత్రసహజ విధానములు యేవి చేర్చినవాగుండునో, చెప్పగల్గునట్లు ప్రయత్నించుటయే అందరికి కర్తవ్యమై యున్నది. విద్యార్థిఉన్నతదశనొందుటకు ఇదియే మార్గము.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

ఇంతవరకు 16 పాఠములు అయినవి. ఇక 8 పాఠములు మాతృముగలవు. మొత్తము యీ 24 పాఠములును చదివినయెడల ప్రకృతివైద్యమునందలి సామాన్యజ్ఞానము గలుగును. తరువాత యీ వైద్యమున ఉన్నతవిద్యను ఒడయవలయునను శ్రద్ధగలవారు అట్లు చేయవచ్చును.

—సంపాదకుడు.

17 వ పాఠము.

మూత్రపరీక్ష - మూత్రముతీయుట

ప్రకృతి చికిత్సకుడు మూత్రమును పరీక్షింపవలెను. ఒకదినము ఉదయమున వదలిన మూత్రమును జాగ్రత్తగాపట్టి దానిని పరీక్షింపవలెను. ఆరోగ్యవంతునకు మూత్రమునం దెట్టి దోషమును ఉండదు. మూత్రము ఉండవలసినట్లుగాక వేరు విధముగా నున్నయెడల అది యట్లు రోగమువలననే గలుగును. ఆరోగ్యవంతుని మూత్రము కొంచెము పసుపువర్ణముగా నుండి బాగుగా తేటగా నుండును. అది మిక్కిలి ఘాటుగానుండక కొద్దిగా మాత్రమే వాసన గలిగియుండును.

మూత్రము యెర్రగా నున్నయెడల అందు మూత్రీకాష్ణములు యెక్కువగా నున్నవని యర్థము. లేదా అందు రక్తమైనను చేరియుండును. మూత్రము తెల్లగాను చిక్కగాను నున్నయెడల అందు చీముగాని, అల్బుమిన్ గాని ఉన్నదని యర్థము. మూత్రము పసుపువచ్చని రంగు కలిగియున్నయెడల పైతృకోశము చెడియున్నదనియు, పచ్చకామిలావ్యాధి యున్నదనియు తెలిసికొనవలెను. మూత్రము నీలిరంగుగా నున్నయెడల అందు నీలిమందు విషము (Indican) చేరినదని గ్రహింపవలెను. ఇది ప్రేగులయందు చాల అరుదుగా వుట్టును.

అల్బుమిన్ పరీక్ష

ఒకవైపునమూసి, రెండవవైపున తెరచియున్న ఒక సన్ననిగాజునాళము (Test tube) లో మూత్రమునందు కొంతభాగమును పోయవలెను. తరువాత చిన్న స్పిరిటు ల్యాంపుమీదగాని, మైనపువత్తిమీదగాని మరగకాచవలెను. అందు అల్బుమిన్ ఉన్నయెడల తెల్లని కుదపలుగా గాని సలకలుగాగాని పేరుకొనును. అది కోడిగుడ్డులోని తెల్లనిచొనవలె నుండును. ఇది కనిపెట్టుటకు యింకొకపరీక్ష యున్నది. దానికి రాసాయనికపరీక్ష యందురు. అది యీ పరీక్ష కన్న యెక్కువ శాస్త్రీయమైనది. ఒక శుభ్రమైన చిన్న గాజు శోధననాళిక (Glass test tube) లో 20 చుక్కలు నత్రికాష్ణము (Nitric acid) పోయవలెను. అది యేటవాలుగానుంచి అందులోనికి ఒక్కొక్కచుక్క చొప్పున 7,8 చుక్కలు మూత్రము మెల్లగా జారునట్లు వదలవలెను. మూత్రమునందు అల్బుమిన్ ఉన్నయెడల మూత్రము నత్రికాష్ణముతో కలియచోట ఒక తెల్లనిచార యేర్పడును.

శర్కరపరీక్ష

మందులమ్ము యేపెద్దదుకాణమునం దైనను ఫెహ్లింగ్ మిశ్రిణము (Fehling solution)

గాని హెయిన్స్ మిశ్రణము (Heines solution) గాని దొరుకును. అందులో ఒక మిశ్రణమును సంపాదించవలెను. ఇందు తామ్రము మొదలగు నవి కలియును. ఏమిశ్రణమునైనను ఒక శోధన నాళిక (Test tube) లో 25, 30 చుక్కలు వేసి వెనుక చెప్పినట్లు స్పిరిటు దీపము మీద గాని, మైనపు వత్తి దీపము మీద గాని నెమ్మదిగా కాచవలెను. కాగిన మిశ్రణము నీలిరంగుగల దగును. (అది చిక్కని నీలిరంగుకు తిరుగనియెడల ఆమిశ్రణము చాల పాతబడినదని యర్థము.) ఆమిశ్రణము నందు 10, 15 చుక్కల మూత్రమును చేర్చవలెను. తరువాత బాగుగా మరగకాచవలెను. ఆ మూత్రమునందు శర్కరయున్నయెడల ఆ శోధననాళికయందు యెర్రని యిటుకపొడివంటి పదార్థము పేరుకొనును.

ఆము, డ్రాపరీక్ష

వరీక్షింపవలసిన మూత్రము నిర్మలముగా నుండని యెడల వడియపోత కాగితమువేసి వడియగట్టవలెను. అందు నీలిలిట్మస్ కాగితపు (Blue-litmus paper) ముక్కను ముంచవలెను. ఆముక్క యెర్రపడినయెడల మూత్రమునందు ఆమ్లస్వభావముగల ప్రతిక్రియగలదని తెలసికొనవలెను. అట్లే కొంతమూత్రమునందు యెర్రలిట్మస్ కాగితపుముక్కను ఉంచవలెను. అది నీలిరంగుకు వచ్చినయెడల ఆ మూత్రమునందు డ్రాపస్వభావముగల ప్రతిక్రియగలదని తెలసికొనవలెను. ఏ కాగితమునూ రంగుమారనియెడల మూత్రము యేతెగకును చేరక మధ్యస్థముగా నున్నదని యర్థము. మూత్రమునందు మామూలుగా ఆమ్లస్వభావ ముండును.

మూత్రము తీయుట

మూత్రము జారీగా అగుచున్నంతవరకు కృత్రిమముగా మూత్రమును తీసివేయవలసిన అగత్యముండదు. మూత్రము బంధించిన స్థితిలో మూత్రమును జారీచేయుటకు వేర్వేరు మార్గములు గలవు. ఏమార్గముచేతను మూత్రము జారీకాకపోయినయెడల కడ్డీలు వేసి మూత్రమును తీయుదురు. ఈ కడ్డీలు సన్నగాను, పొడవుగాను ఉండి మధ్య కాల్వలాగున సన్నని రంధ్రమును కలిగియుండును. మూత్రద్వారములోని కీ కడ్డీని జొనిపినప్పుడు మూత్రకోశమునుండి యీ కడ్డీగుండా మూత్రము బయటికి వచ్చును. ఈ కడ్డీలు మామూలుగా రబ్బరుతోను, గాజుతోను, వెండితోను చేయబడినవిగా నుండును. కాని వీనిలో రబ్బరు వేమంచివి. మూత్రము జారీయగుటకు కడ్డీ లెక్కించుటకు పూర్వ మనుసరించవలసిన మార్గములు:—

1. పొడిగుడ్డలను వెచ్చని వేడినీటిలో ముంచి పిడిచి వెచ్చవెచ్చగా మూత్రకోశముపై నుంచవలెను.
2. వేడినీటితిత్తిలో వేడినీరుపోసి రోగియొక్క ప్రక్కన మూత్రకోశమునకు తగులునట్లుంచవలెను.
3. వీలునుబట్టి రోగిని వేడినీటిస్నానము చేయించవలెను.
4. మూత్రాశయముపై చేతితో మెల్లమెల్లగా ఒత్తుచుండవలెను.
5. జననేంద్రియముల వెలుపలి భాగమున వేడినీరు పోయవలెను.

ఈ పై మార్గములతో మూత్రము జారీకాకున్న కడ్డీవేసి మూత్రము దించవలెను. మూత్రము

10 మొదలు 12 గంటలకు మించి మూత్రాశయములో నిలువ యుండనీయరాదు.

రోగులకు యెక్కించుటకు పూర్వము కడ్డీలను వేడినీటిలో వెచ్చచేసి శుద్ధిచేయవలెను. కడ్డీలను గిన్నెలో వేసి పైన సలసలకాగెడి నీరు పోయవలెను. ఆవిధముగా సుమారు 10 నిమిషములుంచిన తరువాత వాడుకొనవలెను మూత్రము తీయునప్పుడు రెండు కడ్డీలను దగ్గట సిద్ధముగా నుంచుకొనవలెను. శుద్ధిచేసిన కడ్డీయొక్కమూత్రాద్యారములోని కెక్కించెడి చివరను మూత్రము చేతితో తాకరాదు. వేడినీటిలో కాచునప్పుడు రబ్బరుకడ్డీలు తేలిపోకుండుటకై లోన గాజుకడ్డీల నుంచవలెను.

గాజుకడ్డీనిగాని వెండికడ్డీనిగాని ఉపయోగించునప్పుడు లోనికి జొప్పించు చివరను శుభ్రమైన నీటిలో ముంచవలెను. రబ్బరు కడ్డీయైన యెడల కార్బాలి కాసిడుతో కలసిన వాసాలీన్ వాయువలెను. కడ్డీయెక్కించి మూత్రము వచ్చువరకు మెల్లగా కడ్డీని లోపలికి త్రోయుచుండవలెను. ఏదైన అడ్డువచ్చినట్లు తోచినయెడల కడ్డీని కొంచెము వెనుకకు తిప్పి ప్రయత్నము చేయవలెను. కొంచెము కడ్డీనిత్రిప్పిన తిరిగిలోని కెక్కును. మూత్రమును బయటికి తీసికొని వెల్లి పారబోయుటకు మూకుడుగాని మరేదైన యుంచుకొనవలెను.

స్త్రీల విషయములో అనువగునట్లు బాచ్చెనుగాని, గిన్నెనుగాని యుపయోగించవలెను. మోకాళ్లు పైకిలాగి దూరముగా నుంచవలెను. ప్రక్కవేసిన గుడ్డలుతీసి, శరీరముపై దుస్తులను పూర్తిగా తీయరాదు.

స్త్రీల మూత్రము తీయుటకు 5, 6 దూదిపింజలు లేక స్పంజలు, రబ్బరువి రెండుచేతిమేజోళ్లు తెచ్చి

కడ్డీలతోపాటు వీనినిగూడ వేడినీటిలో కాచి శుద్ధిచేయవలెను. రెండు చేతులను సబ్బుతో తోమి వేడినీటితో కడిగి రబ్బరుచేతిమేజోళ్లను తొడిగికొనవలెను. భగముపైనుండు రెండు చర్మపుపొరలను బొటనవ్రేలితోను, చూపుడు వ్రేలితోను రెండు ప్రక్కలకును లోపలి భగము కన్నడు సంతవరకు తీసివేయవలెను. కన్నడు సంతవరకు దూదిపింజలతో తుడువవలెను. తరువాత మరొకదూదిపింజను తీసి బైక్లోరైడుసొల్యూషను (Bichloride solution) లోనుంచి వెనుకటివిధమున మరలభగమునుతుడువవలెను. లోపలి పొరలకుగాని, మరే యితర భాగమునకుగాని చేతిమేజోళ్లు తగులకుండునట్లు జాగ్రత్తగా నుండవలెను. భగములోని మూత్రాద్యారములోనికి పోవునట్లు కడ్డీకి వ్యాసులైన రాచి మెల్లగా యెక్కించి మూత్రమువచ్చు వరకు మెల్లగా నెట్టవలెను. 1 లేక 1½ అంగుళముల కంటె కడ్డీని లోపలికి నెట్టరాదు. ఈకడ్డీమూత్రాద్యారములోనికికాక భగరంధ్రములోనికి పోయిన యెడల వెనుకకులాగిమరొకకడ్డీని వాడవలెను. కొంచెము మూత్రమేవచ్చి ఆగిపోయిన యెడల కడ్డీని కొంచెము వెనుకకు లాగవలెను. అప్పుడు తిరిగి మూత్రము రాకున్న మరలకడ్డీని ముందునకు త్రోయవలెను. రబ్బరుకడ్డీయైన యెడల మూత్రకోశము ఖాళీయైన తరువాత వ్రేళ్ళతో కడ్డీనినొక్క బయటికిలాగి సబ్బుతోను నీళ్ళతోను కడిగి వేడినీళ్ళలో ఉడుకబెట్టవలెను. శుద్ధిచేసిన గాజుగుడ్డలో చుట్టి దాచుకొని మరల అవసరమైనప్పుడు శుద్ధిచేసి వాడుకొనవలెను.

ఈ పద్ధతిని మందువైద్యుని సలహాతోగాని, సాన్నిధ్యములోగాని యాచరించవలెను. ప్రకృతి వైద్యుడు మెడికలు రిజిస్ట్రేషను బిల్లున్న దేశములలోమూత్రాద్యారముగా స్వయముగా

చేయుటకుగడంగరాదు. ఏరోగికైన మూత్రము తీయవలసినచిన్నప్పుడు మందువైద్యుని దగ్గర నుంచుకొనవలెను. ఈ పాఠములో గడించిన జ్ఞానము అవసరమైనప్పుడు సమర్థతతోను, చాక చక్యముతోను సాయపడుట కుపయోగించును. ఈపాఠము చదువుచప్పుడు మరొక విషయమును మనసునం దుంచుకొనవలెను.

మందు వైద్యుల పాత్ర

ద్రావకములు, మందులు, మాత్రలు, సిద్ధాపదములు మొదలగునవి యెట్టి పరిస్థితులలోనైనను ఇచ్చుటకుగాని, అమ్ముటకుగాని మనకు హక్కు లేదు. ప్రకృతివైద్యుడు తనచికిత్సలో మందులు వాడుటను నిరసించవలెను. సుప్రసిద్ధుడైన డాక్టరు లిండ్లారుగారు చెప్పినట్లు వ్యాధిని కూకటి పేళ్ళతో పెరికివేయుటకు ప్రకృతిమార్గములే యెక్కువ మంచివి.

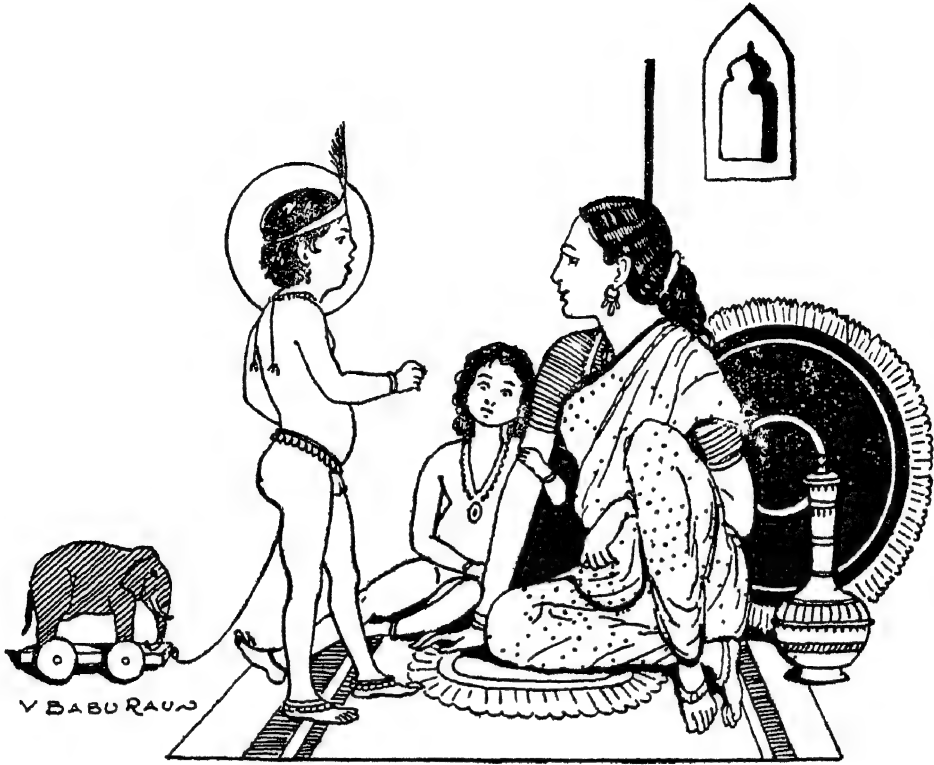
ప్రకృతివైద్యుడు రోగులకు చికిత్సచేయవలెనన్న ముఖ్యముగా మందువైద్యులతో స్నేహము చేసికొనుట యవసరము. మెడికలు రిజిస్ట్రేషను బిల్లు ఉన్న దేశములలో లై సెన్సులేని ప్రకృతి వైద్యుడు మందువైద్యునివద్ద కంపౌండరుగా పని చేయుచుండవలెను. రిజిష్టరుకాబడిన కంపౌండరులకంటె, అనుభవము గలిగి నటువంటి, న్యాయబుద్ధి, నిష్కాపట్యము, పరి పూర్ణత్వము, రోగుల కష్టసుఖముల తెలుసుకొనగల కంపౌండరులే కావలెనని వైద్యులు కోరుచుందురు. వైద్యుడిచ్చిన ఆజ్ఞలను నిర్వర్తించి సక్రమముగా జాగ్రత్తగా వైద్యము చేయవలసిన బాధ్యత కంపౌండరుపైగలదు. వైద్యుని ఆజ్ఞలను నిర్వర్తించకపోవుటగాని తిరుగుజబాబు చెప్పటగాని మందువైద్యమును దూషించుటగాని చేయకుము. ప్రకృతివైద్యమునం దభిమానముగల

వైద్యునివద్దజేరుము. ఆయన వాదనకు పిలచి నప్పుడే నీయభిప్రాయముల వెల్లడిచేయుము.

మందువైద్యుడు చెప్పినట్లు మందుల నిచ్చుట నీకు విధియైయుండును. ప్రకృతి వైద్యములోని మహత్తరగుణములను మందులయందు నీకుగల నిరసనభావమును తెలుసుకొన్నతరువాత ప్రకృతి వైద్యము పనిచేయునని తోచిన రోగులకప్పుడు నీచేతనే వైద్యుడు ప్రకృతివైద్యముచేయించును. నీయొక్కప్రజ్ఞను అప్పుడు వెల్లడిచేయవచ్చును.

ప్రశ్నలు

1. మూత్రమునందలి వర్ణభేదములవలన నేమి గ్రహింతువు?
2. మూత్రమునకు చేయుఅల్పమును పరీక్షను వర్ణింపుము ?
3. మూత్రమునకుచేయు శర్కరపరీక్షను వర్ణింపుము ?
4. మూత్రమునందలి ఘ్రాణమునుగాని, ఆప్లమునుగాని యెట్లు పరీక్షింతువు ?
5. మూత్రముతీయుట యనగానేమి ?
6. కడ్డీవేయుటకు పూర్వము సహజముగా మూత్రము జారీయగుటకు చేయవలసిన కడసారి యుపచార మేమి ?
7. ఎంతకాలము మూత్రము కోశములో నిలువ యుండవచ్చును? కడ్డీల నుపయోగించుటకుపూర్వ మేమి చేయవలెను ?
8. ప్రకృతివైద్యునికి మందు లిచ్చుటకు హక్కుగలదా? తన చికిత్సలో మందులను యేభావముతో స్వీకరించవలెను ?
9. ప్రకృతివైద్యుడేపరిస్థితులలో, మందు వైద్యులతో నెట్లు స్నేహము చేసుకొనవలెను ?
- 10 మందు వైద్యుల ఆధీనములో నుండవలసిన ప్రకృతివైద్యుని నడవడి యెట్లుండవలెను ?



పోత పాలు

సంపాదకుడు.

అనారోగ్యముగల తల్లికిపుట్టిన బిడ్డకే పాలలేమిడి. ఆరోగ్యవతులగు తల్లులవద్ద బిడ్డకు కావలసినన్ని పాలు లుండును. పాలతల్లి యేమిచేసిన పాలు పడునో, పాలు వృద్ధిబొందునో క్రిందటి వ్యాసములో తెలియ పరచియున్నాను. ఆవిధానమవలంబించిన తల్లికి ఈవ్యాసముతో పనియుండదు. కాని కొన్ని అలవాటులకు మరగి నేను చెప్పిన చొప్పున ప్రవర్తింపజాలని వారికిని, ప్రవర్తించినను ఆతల్లి దేహమునందలి రోగపదార్థము అమితముగా నుండుటవలన వెంటనే సుగుణము గలుగనివారికిని మాత్రమే యీవ్యాసము యొక్క ప్రయోజన ముండును.

పాలులేని తల్లికి మొదట కాన్పించు ప్రశ్న లివి. ఏపాలు వాడవలెను? ఆవుపాలా? గేదెపాలా? సీమపాలా? సీమపాలనగా యితర దేశములనుండి యిండియాకు దిగుమతియగుచున్న పాలు. ఏపాలు

పోసిన బిడ్డకు అజీర్ణము రాకుండును? లివరు, స్త్రీను అనేగడ్డపుట్టకుండును? ఏ పాలుత్రాగిన గ్లాకోస్ బొమ్మలోనున్న బిడ్డవలె మనబిడ్డ పెరుగగలదు? ఏపాలు త్రాగిన మనబిడ్డ యేడువకుండ నిత్యసంతోషముగ నుండగలదు? ఇత్యాది.

పోతపాలతో పెంచు బిడ్డలతల్లుల నామె సర్వదించును. ఒకరు గ్లాకోస్ మంచిదందురు. వేరొకరు అలెక్ బురీస్, ఇంకొకరు హార్లిక్సు, మరొకరు గొల్లభామమార్కు మంచిదందురు. ఇంకొక పేదతల్లి ఆవుపాలలో సగము నీరు కలిపి పోయి మీదపెట్టి మరగించి మీగడ తీసివేసి పోస్తున్నాననును. మరొకని రాభాగ్యురాలు గేదెపాలే పోయచుండును. మీబిడ్డలకు యేమి జబ్బుచేయుట లేదా యని యడిగినప్పుడు వారు తృప్తికరమగు జవాబునీయరు. నిజ మేమన యెవరికిని తమ బిడ్డల పెంపు తృప్తిగా నుండదు.

నిజ మేమన తల్లిపాలకు సరియైన శిశు ఆహారము ఈ భూమండలమున నింతవరకును కనిపెట్టబడలేదు. అయిన చేయవలసినదేమి? ఒక విధముగా పాలను వాడుచు వానియందలి లోటును పూర్తి చేయుటకు వేరొక ఆహారమును తోడుగ వాడవలయును. ఏ ఆహారము నెంతయిచ్చిన బిడ్డనికి యెట్టివ్యాధులును కలుగవో అంతపరిమితిగల ఆహారమునే యియవలయును.

ఇదంతయు అయోమయముగ నున్నది. ఏదైన ఒక స్పష్టమగు విధానమును తెలుపుడని మీరు కోరవచ్చును.

మనపూర్వులు పాలులేని బిడ్డలకు దాదిపాల నిచ్చుచుండిరి. అది సర్వోత్కృష్టమగు పద్ధతి. ఈపద్ధతియందు ఒకేలోప మున్నది. దానికిన్న రోగములు బిడ్డకు సంక్రమించును. దాదితిను ఆహారపదార్థముల లోపము బిడ్డను బాధించును. కాని యే కృత్రిమాహారమైనను దాదిపాలకన్న మేలని చెప్పుటకు వీలులేదు ఏలనన మనిషి పాలబోడన్న పదార్థసంపుటి యెవరును కలిపింప జాలరు. కాని దాదులబిడ్డలకుగూడ పోతపాలే వాడవలసిన యీనిర్భాగ్యదేశమున ఇతర విధములగు పాలనుగూడ మనము మనబిడ్డలకు పోసి బ్రదికించుకొనవలసియున్నది.

అందు ఆవుపాలు ఉత్తమమైనవి. ఆవుపాలనుట తోనే మద్రాసు నందలి చేటపెయ్యతోగూడిన ఆవుపాలని యెవరును భ్రమపడరాదు. అవి సర్వదా పనికిమాలినవి. ఏమన, వానికి తినుటకు మంచి పచ్చికదొరుకదు. సరిగదా, కాలికొద్దీ తిగుటకు తగినంత విడి భూమియైనను అచట లేదు. మంచిగాలి వానికి తగులనే తగులదు. కనుక మంచిపచ్చిక తినునట్టియు ఆరుబయట పొలములలో దినమంతయు తిరుగునట్టియు ఆవుల

పాలు బిడ్డలకు మేలైనవి. అందు వెన్న మనిషి పాలయందుకన్న నెక్కువగా నుండును. కనుక ఆవెన్నను తీసివేసి బిడ్డకు పాలుపోయుట మంచిది. ఇతరదేశములందు ఈ వెన్నను తీయుటకు యంత్రములున్నవి. మనము గూడ వానిని సంపాదించుకొనవచ్చును. లేదా యీ క్రింది విధాన మవలంబింపవచ్చును.

110 F.H. డిగ్రీల వేడినీటిలో పాలపాత్రను మునుగ కుండునట్లును సగముయెత్తువరకు నీటి వేడిమాత్రము తగులునట్లును ఉంచవలెను. అప్పుడు మీగడ 20 నిమిషములలో పాలమీద తేరుకొనును. అప్పుడు ఆమీగడను తీసివేసి ఆ పాలను బిడ్డకు పోయవచ్చును. మన దేశమున ఆవు దినమునకు 2 తూరులే పాలిచ్చునుగాన యీపాలు 10, 12 గంటలు నిలువ యుంచుకొనుటకును వీలుగానుండును.

ఆవుపాలలో నీరుపోసి పలుచనచేయుట సర్వదా పనికి మాలిన పని. ఇట్లు చేయుట వలన అందలి నేందియలవణములు పలుచబడిపోయి పాలు అరుగుటకు కష్టము ఎక్కువగును. నీళ్లు కలిపి నీటిపరిమితి తగ్గువరకు మరగ కాచుట వలన అందలి జీవసత్తులు కొన్ని నశించిపోవును. అదియును మంచిపనిగాదు. వెనుక చెప్పినట్లు మీగడ తీసివేసిన ఆవుపాలను బిడ్డయొక్క జీర్ణశక్తిని బట్టియే త్రాగింపవలెను. అజీర్ణము, జలుబు, అపానవాయువులు మొదలగునవి కలిగిన యెడల వెంటనే ఆవుపాలు ఆపివేసి పై దుర్లక్షణములు తగ్గువరకును మంచినీటిని పాలుత్రాగింపవలసిన కాలములందు యిచ్చుచుండవలెను. తరువాత ఒకతూరి ఆవుపాలు ఒకతూరి మంచి నీరో, లేకరెండు తూరులు ఆవుపాలు ఒకతూరి మంచినీరో బిడ్డయొక్క జీర్ణశక్తిని గమనించి

యిచ్చుచుండవలెను. ఆవుపాలు బలకరమైన ఆహార మగుటవలన శిశువునకు దినమునకు 1,2 తూరులు మంచిసీరు గూడ యియ్యవలసియుండును. ఈస్వల్పమగు మార్పుచేసిన బిడ్డ కెట్టి ప్రమాదమురాదు సరిగదా, మేలే చేయును. ఈ మంచిసీరు త్రాగించు నేర్పరితనము లేకనే అనేకులు తమబిడ్డలను అకాలమృత్యువు పాలు చేయుచున్నారు. ఈ సీరు త్రాగించుట మొదటి నుండియు చేసినయెడల లీవరు మొదలగునవి పెద్దవికావు. అజీర్ణ వ్యాధియును రాదు.

జీర్ణ శక్తి బాగున్న బిడ్డ లుందురు. వారికి ఆవు పాలలోని మీగడ తీసివేయకున్నను ఉపయోగించును. కాని వారికి కూడ కొన్ని తూరులు మంచిసీరును, కొన్ని తూరులు తియ్యని నారింజ గాని బత్తాయిగాని కమలాఫలములయొక్క గాని రసమును 1,2 చెమిచాల నిచ్చుచుండవలెను. గేదెపాలతో గూడ బిడ్డలను పోషించుకొనుట అసాధ్యముగాదు. ఇందును వెనుక చెప్పినట్లుగా మీగడ తీసియే వాడవలయును. అప్పుడు విధిగా ఒకతూరి గేదెపాలును, ఒకతూరి మంచిసీరు త్రాగింపవచ్చును. దినమునకు ఒకటి రెండు తూరులు మాత్రము యీక్రింది ద్రవము నీయవలెను. అదియేమనిన కూరనీళ్లు, అనగా బీర కాయగాని, దొండకాయగాని, పొట్లకాయగాని, సారకాయగాని, తోటకూర, పొన్నగంటి, చక్రవర్తి మొదలగు అకుకూరలు గాని దినమునకు ఒకరకముకూరను తగు మాత్రపు నీటితో ఉడుక నీయవలెను. ఆసీరు జాగ్రత్తగా వార్చి, ఆవార్చిన నీటితో వడియగట్టి ఆసీటిని బిడ్డకు 1,2 చెమిచాలను త్రాగింపవలెను. ఇట్లు చేయుటవలన బిడ్డకు సేంద్రియములగు అయోడిన్, లోహము మొదలగు పదార్థములు లభించును. ఇదియును

మంచి ఆహారమే అగును. ఇట్లు చేసినను బిడ్డలకు యెట్టి రోగములును రావు.

పై చెప్పిన రెండు పద్ధతుల యందును పశువులు కావలెను వానిని పోషింపవలెను. ఈక్రింది విధానము నవలంబించిన యెడల పశుపోషణ అక్కరలేదు. ఇంకను యెన్నో చిక్కులు తీరిపోవును.

బస్సీ గోధుమలుగాని, అన్నపుజొన్నలుగాని సంపాదించి అందులో 2,3 సేరులు 16 గంటలు నాననీయవలెను. తరువాత అవి ఒక బుట్టలో వడియవేసి కడిగి మూతలేకుండా యెండగాని వేడిగాలిగాని తగులనిచోట 16 గంటలుంచవలెను. అవి బాగుగా మొలకెత్తును. వానిని మంచి యెండలో బాగుగా యెండనీయవలెను. తరువాత తీసి మెత్తని చూర్ణము చేసి గాలివీరిని డబ్బాలోగాని, మూతివెడలుపుసీసాలోగాని పోసి గట్టిగా మూతపెట్టి యుంచవలెను. ప్రతి తూరియు కుంపటిమీద నీటిని మరగించియుంచి ఆనీటితో కొద్దిగా యీ గోధుమపిండిని వేసి ఉడుకనిచ్చి దింపుకొనవలెను. దానిలో కొద్దిగా బెల్లమును గూడ వేయవలెను. పంచదార వేయ కూడదు. బెల్లమైనను చాలాకొద్దిగనే వేయవలెను. బిడ్డలు ఈ పానీయమును చాల ప్రీతితో త్రాగెదరు. బిడ్డలయొక్క వయస్సును బట్టి యీ పానీయము ఎంత చిక్కగానుండవలెనో ప్రతి తెలివిగల తల్లియును జాగ్రత్తగా కనిపెట్టగలిగి యుండవలెను. తక్కువ వయస్సు పిల్లలకు జావ పలుచగా నుండవలెను. దినమునకు 6 తూరులు త్రాగింపవలెను. ఎదిగిన పిల్లలకు 4 తూరులే త్రాగింపవచ్చును. వారికిచ్చు జావ కొంచెము చిక్కగా నుండవలెను. మరీ 1, 2, 3 నెలల శిశువులకు బెల్లమునకు బదులు ఎండించి చూర్ణము చేసిన ఖర్జూర

కాయల పొడిని జావలోవేసి కాచి ఎడియ గట్టి త్రాగింపవలెను. ఈ జావ దినమునకు 1,2 తూరులు తయారుచేసుకొని వడియబోసి ధర్మాస్లాస్కు (Thermo flask)లో పోసిజాగ్రత్తపెట్టుకొని బిడ్డకు అవసరమైనప్పుడు త్రాగింపవచ్చును. ఇది బజారులలో దొరకు అన్నిరకముల శిశు ఆహారములకన్నను చాల చౌకగానుండును. బిడ్డలిది చాలప్రీతితో త్రాగెదరు. ఇది తయారు చేయుట అంతకష్టమైనది గూడ గాదు. బెల్లము యొక్కవాడుక కన్న జావలో ఖర్జూరకాయల పొడిని వేయవచ్చును. లేదా ఖర్జూరకాయలు పగులగొట్టి నీటిలో 4 గంటలు నానించి ఆనీటిని జావలో కలుపవచ్చును. ఇట్లుచేసిన యెడల నింకను ఎక్కువమేలు కలుగును. బిడ్డలకు కావలసిన యెముకలమును వృద్ధియగును. బెల్ల మెక్కువైన యెడల దంతములు బాగుగా రావు. కనుక ఆవిధమునను ఖర్జూరకాయయే యెక్కువ మేలైనది. బెల్లమునకన్న ఖర్జూరకాయ కొంచెము ప్రియముగా నుండినను ఆభేదమున కన్న యెక్కువనుగుణములే ఖర్జూరకాయయందు గలవు. మంచి యెండుకిసిమిసిగాని, చిన్నయెండు ద్రాక్షగాని నీటిలో బాగుగా 4 గంటలు

నాననిచ్చి, ఆనీటిలో ఆకాయలను బాగుగా పిసికి వడియగట్టి ఆనీటిని జావలోచేర్చియైన నీయ వచ్చును. ఇవియును ఖర్జూరకాయ లంతమేలు చేయును. హృదయమునకు బలముగలిగించును. శ్వాసకోశము, పైత్యకోశము మొదలగు జబ్బు గలవారి కిది యెక్కువ మేలైనది. ఇవి గుండెకు బలము నిచ్చి రక్తమును శుద్ధిచేయును. గజ్జి, చిడుము, చుండు మొదలగునవి రాకుండ కాపాడును. ఒజారులో లభించు ఏకాహారములకును యీఆహారములు లోటుగావు సరిగదా బిడ్డలకు 5,6 మాసములు వచ్చినప్పటినుండి ఈజావకు తోడుగా ఒక్కొక్కతూరి తియ్యని నారింజ పండ్లరసముగాని, కమలాఫలము, బత్తాయి నారింజపండ్లరసముగాని, పచ్చికిసిమిసి పిండిన రసముగాని యిచ్చుచుండిన బిడ్డ చాలయేపుగా పెరుగుటగాక మంచి తెలివి తేటలు, చురుకు దనము గలుగును

ఈ పై చెప్పిన పదార్థములు గూడ బిడ్డకు ఎక్కువగా నిచ్చిన అజీర్ణము చేయును. పరిమితిని యెట్లు తెలిసికొనవలెనో రాబోవు నెలలో చర్చించెదను.



లోకలుబోర్డు — (మాసపత్రిక)

ఇందు లోకలుబోర్డు తీర్పులు, హక్కులు అన్నియును ప్రకటింపబడును. సంపాదకులు చాగంటి శేషయ్యగారు. లోకల్ బోర్డులవారు అందరను తెప్పించుకొనునట్లు అనుజ్ఞ పొందబడినది. సం||ర చందా రు. 3-0-0 లు.

లోకలుబోర్డుకార్యాలయము, కపిలేశ్వరపురం (తూర్పు గోదావరిజిల్లా.)



జలచికిత్సవిధానము

శీతలోదక సర్వాంగ తొట్టిస్నానము (Cold immersion bath)

(డాక్టరు పాలవర్తి సరశింహారావు, ఎక్స్‌క్యుటివ్ వైద్యులు, వేటపాలెం.)

శీతలోదక సర్వాంగ తొట్టిస్నానమును బ్రాండ్ (Brand) అను మహానుభావుడు ఆచరణలోబెట్టి తీవ్రమగు సన్నిపాతజ్వరములయం దెక్కువ మరణముల సంఖ్య తగ్గించుటచే ఈ స్నానము నకు బ్రాండ్ బాత్ అనియు పేరుకలదు. ముందు వివరించిన శీతలమునిచ్చు సర్వాంగ తడికట్టున కంటే నిది తీవ్రమైనది. మంచి ధాతుశక్తిగల వారికి తప్ప బాలురకును, వృద్ధులకును, బలహీనులగువారికిని ఈవిధానము పనికిరాదు. తడి కట్టుకంటే నిది జ్వరవేడిమిని త్వరితముగ బహిష్కరించును. ఈవిధానములో జ్వరరోగిని ప్రతి కి గంటల కొకపర్యాయము 70° F. నీటిలో 15-20 నిమిషములు చొప్పున రాత్రింబగళ్లు స్నానము చేయించవలెను. జ్వరము 102° సమీపించిన వెంటనే ఈ స్నానమును చేయించవలెనని బ్రాండుదొరగారు నిర్ణయించిరి.

పద్ధతి:

ఒక పెద్దతొట్టిని 70° - 80° మధ్యనుండు శీతోష్ణముగల నీటితోనింపి జ్వరరోగిని రొమ్మలవరకు మునుగునట్లు కూర్చుండబెట్టవలెను. రోగిని తొట్టిలో కూర్చుండబెట్టినతరువాత మొదటి

2,3 నిమిషములు రోగితలపై నను, వీపుమీదను, భుజములపై నను శీతోదకమును ధారగాబోయవలెను. రోగి స్త్రీయై తలతవ్వుట నిభ్యంతరమున్నయెడల మిక్కిలి శీతలోదకమును తడిపి తుండుగుడ్డను ముఖమునకును, ముచ్చిలి గుంట కంఠములకు అనునట్లు చుట్టవలెను. స్నానము చేయునపుడు రోగి త్రాగగలిగినంత శీతలోదకమును (మంచినీటిని) త్రాగించవలెను. రోగిశరీర మంతయు చురుకుగాతోముచు, మధ్యమధ్య రోగి తలపై శీతలోదకమును ధారగా బోయుచుండవలెను.

రోగి తొట్టిలో కూర్చున్న కాలముతయు ఆతని శరీరమును చురుకుగా తోముచుండవలెను. అట్లు తోముట వలన, రక్తముపరి భాగమునకు ప్రవహించి జ్వరవేడిమి త్వరితముగ బహిష్కరింపబడును. రోగికి చలియుండదు. మిక్కిలి శీతలోదకము నైనను ఆనందముగ భరింపగలడు. బ్రాండుగారును, వారి యనుచరులును వారి యనుభవములో మొదట మొదట, శరీరమును తోముటవలన, ఉష్ణోత్పత్తి యగుననియు, అందుచే జ్వరవేడిమి పెరుగుననియు అభిప్రాయపడి

ఈస్నానమందు తోముట అనవసరమనిరి. కాని తోముటవలన కొలదిగ ఉష్ణోత్పత్తియైనను, జ్వర వేడిమి విశేషముగ బహిష్కరింపబడును. తోముటలో ఉష్ణోత్పత్తికంటె దాని 2 హిష్కరణయే విశేషముగ నుండునుగాన జ్వరము పెరుగుట కనకాశములు లేవు. అందుచే నీ స్నానమందు తోముట త్యాగవశ్యక మని నిర్ణయించిరి.

ఈ స్నానమందు మొదట రోగికి చలియనిపించవచ్చును, భయముగలుగవచ్చును, కొంచెమలసటగలుగవచ్చును. ఇవియన్నియు రెండు మూడు నిమిషములలో తగ్గిపోవును. ఈ స్నానము 10 మొదలు 20 నిమిషములు చేయించవలెను. రోగికి స్నానమందు విపరీతమగు చలి గలిగినను గజగజవణకినను వెంటనే ఆతనిని తొట్టినండి లేవదీసి తుడిచి కంఠి కప్పి పరుండబెట్టవలెను. పాదములు చల్లగానున్నయెడల వేడినీటి సీసాలనుగాని రబ్బరుసంచులనుగాని పాదముల కానిచి, కాలునేతులను బాగుగా తోమవలెను. వెంటనే ప్రతిక్రియ గలిగి రోగికి చలి పోవును. ఈ స్నానమందు జ్వరము ఘమారు రెండు, లేక

రెండున్నర డిగ్రీలు తగ్గును ఈస్నానము ప్రతి రోగి గంటలకుగాని, జ్వరము 102° లు సమీపించిన వెంటనేగాని, చేయించుచుండవలెనని బ్రాండు గారు నిర్ణయించిరి. ఈవిధముగా రాత్రింబవళ్లు చేయించవలెను. ఈ విధానము మిక్కిలి తీవ్రమగు సన్నిపాతములయందు తప్ప (104°-105° దాటిపోవు జ్వరములలో తప్ప) సామాన్యజ్వరములలో (102° మించనివాటిలో) బాండ్లు బాత్ చేయరాదు. సామాన్యజ్వరములలో సామ్యమగు విధానములే అనగా తడికట్ల నుపయోగించవలెను.

గమనింపు:

శీతలోదక సర్వాంగ తొట్టిస్నానములను జ్వర రోగికి చెమటలు బోయుచున్నపుడును, హృదయ కోశము దుర్బలముగ నున్నపుడును, ప్రేవులయందు రంధ్రములుగడి, రక్తస్రావ మగుచున్నపుడును, న్యుమోనియా, ప్లూరిసి (Pleurisy) ఏకీభవించినపుడును, క్షయయందుగలుగు సన్నిపాతములయందును, బాల్యవశయందును, వృద్ధులకును, అంత్యదశలో నున్న వారికిని చేయింపరాదు.

దివ్యజ్ఞానదీపిక

వసంత యిక్ష్వాకు అడయారు వారిచే ప్రకటింపబడు మాసపత్రిక శ్రీకృష్ణద్వైపిని, సంఘాభివృద్ధిని తోడ్పడు అర్థిక, మత, విద్యా, సాంఘికాది విషయములు, ఇవాళపరవిషయములను బోధించు విషయములన్నిటి గురించి అందఱున కెల్ల మునిధమున వ్యాసములు, కథలు, వృత్తాంతములు, పద్యములు ప్రకటించును. సంవత్సరమునకు చందా రు. 1. మాత్రమే.

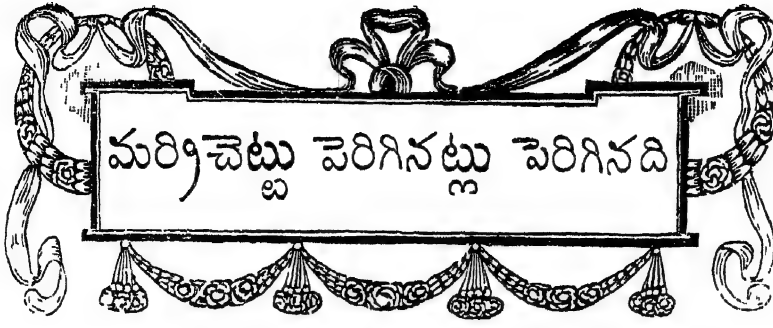
కొనుటయందు: మేనేజరు, దివ్యజ్ఞానదీపిక ఆఫీసు
వసంత ఇక్ష్వాకు, అడయారు—లేక
వి. పి. కామేశ్వరరావుగారు, ఎం.ఏ., బి.యల్.,
యేలూరు.

“విజయ” సంచికామాస పత్రిక.

సం॥ చందా రూ॥ 1. విడిసంచిక 0-1-6.

హాస్యరసోపేతము. విజ్ఞాన సంస్కృతము. ఒక చరిత్ర - ఒక రసము - ఒక పరిశ్రమ - ఒక పరిశోధన - ప్రకటించినది ప్రకటించకుండా ప్రకటించేది “విజయ” ఒక్కటే సంచిక అంతయు సచిత్రమే. ప్రతివిలేఖరియు సుప్రసిద్ధుడే. మిమ్ములను సవరసతరంగిణిలో ముంచెత్తుతుంది. ఇన్ని విషయములు చర్చించు ప్రతికయింత స్వల్పమూల్యమునకు చిక్కదు.

వివరములకు:—విజయ కార్యాలయము, విజయనగరం



(బెర్నార్ మెక్ ఫెడనుగారి జీవితమునుండి)

డాక్టరు చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు, బి. ఏ , ఎల్. టి., ఎస్. డి.

నేను (మెక్ ఫెడను) రచించిన గ్రంథములు ఆరంభములో ఎంత కొద్దిదశలోనున్నవో ఇప్పుడాలోచించినచో, నాకే ఎంతయో శ్రమకలుగుచున్నది. నాతో సమానముగ కష్టించి పనిచేయు సిబ్బందితో నా వ్యాపారము మంచి అభివృద్ధిలోనున్నది. నా ఫిజికల్ కల్చరు పత్రికలు మానమున కొకలక్ష ఖర్చుగుచున్నవి.

వెనుకటి వ్యాసములో ఉదహరించిన నాగ్రంథము యొక్క పాత్రలు వేనకు వేలు ఖర్చు అగునవి. అట్టివి మఱికొన్ని గ్రంథములు వ్రాసినవి. ఈ గ్రంథములు వ్రాయుటకు గట్టి లేఖరుల సహాయము సంపాదించితిని.

నా 'కామశాస్త్రము' అచ్చుకాకముందే అయిదు వేల పాత్రలకు సామ్యువచ్చినదని ఇదివరకే వ్రాసియున్నాను. తర్వాత ఒక్కొక్కసారి ఇరువది అయిదువేలు ముద్రించినాను. అనేక లక్షల పుస్తకములు అమ్ముడుపోయినవి.

ఈ రోజులలో నామనస్సునకు వ్యధకల్పించిన విషయము, డాక్టర్లకు నావ్యాయామ చికిత్స యందుగల వైషమ్యభావమే. అదేమో కాని వ్యాయామము వలన రోగములు కుదురు ననిన వారికి సమ్మతములేదు.

వెనుకటి చరిత్రలో నేనొక చిత్రమైన సంగతి వ్రాసియున్నాను. ఒక రోగి పదిమంది డాక్టర్లను

ఆలోచించగా ఒక్కొక్కరు, ఒక్కొక్క విధముగ, అతనిరోగమును గుర్తించి, పదిరకముల వైద్యము లతనికి చెప్పినారు. తర్వాత, ఆయన న్యాయాదులలో సుప్రసిద్ధులైన ముగ్గురు వైద్యుల నాలోచించగా, ఆ ముగ్గురు ఒకేరీతిగా సలహా ఇచ్చినారు. వ్యాయామము, ఆహారనియమము, మరికొన్ని ప్రకృతి నియమములు, అతనికి స్వస్థతనిచ్చునని చెప్పిరి. (నేనుకూడ ఇదే సలహా నిచ్చియుండును.) అనవసరముగ నన్ను మందువైద్యులు చేయు దూషణవలన నాకు చీకాకు కలుగచుండెడిది. వీరికినచ్చ చెప్పుటెట్లొ నాకు తెలియకున్నది.

అంతట నేనొక పన్నాగము పన్నితిని. అంటు రోగములుగాక, ఇతరరోగముల వలన బాధపడు కొంతమందికి ఉచితముగా వ్యాయామచికిత్సచేసి వారిని రోగవిముక్తులనుగా చేసినచో అదియేవారికి తగినసమాధాన మనుకొన్నాను. ఇదియొక వింత సంగతిగా అందరు చూడనారంభించిరి. నేనును మామూలుకంటె ఎక్కువ శ్రద్ధతో పనిచేసినాను. నాపత్రికలో ఈవిషయము ప్రచురించినాను. ఈ ఉచిత వ్యాయామచికిత్స నొందదలచిన వారినందరిని నాయొద్దకు రమ్మంటిని. రోగనివారణ అయిన తర్వాత, వారిచరిత్రలు నా పత్రికలో ప్రచురించుటకు వారియ్యకొనవలెనని కోరినాను. నాచికిత్సకుపూర్వము, నాచికిత్సఅయిన తర్వాత

వారి ఫోటోలు కూడ తీసి, ప్రచురించుటకు వారి సమ్మతిని పొందితిని. నా వ్యాయామ పత్రికలో ఇంతవరకు నేను వ్రాసిన వ్రాతలు, వీరికి చికిత్స చేసి ఋజువుచేయ సత్సయించితిని.

ఎన్నియో దరఖాస్తులు వచ్చినవి. మానూతన చికిత్స తెలుసుకొనుటకు చాలామందికి కుతూహల మున్నట్లు తోచినది. ఈ చికిత్సకు తగిన స్థలము కొరకు కొంత శ్రమపడి, తునకు, హడ్సనునదికి ఆవల ప్రక్క 'ప్లాకీప్లై' అనుచోటు మంచిదని స్థిరపరచినాను.

రోగులను అయిదుగురిని తీసుకొన్నాము. ఒకరు క్షయరోగి; రెండవవారు నాడీరోగి; (Neurasthenia); మూడవవారు పలుకుచున్న పక్షవాతరోగి; నాల్గవారికి కీళ్ళవాతము (Rheumatism); అయిదవారికి ఉబ్బసపు దగ్గు (Asthma).

వీరందరు న్యూయార్కులో మా ఆఫీసునకు వచ్చి నారు. వారందరకు ఫోటోలు తీసినాము. వారి వారి స్థితి జాగ్రత్తగా రికార్డుచేసి వెంటనే, వారిని హడ్సను నది ఆవలనున్న మాచికిత్సాస్థలమునకు తీసికొనివెళ్ళినాము.

అప్పటికి నాకు అనుభవము తక్కువ. ఇప్పుడు అంతకంటె ఎన్నిరెట్లో అనుభవము సంపాదించ గలిగితిని. కాని మూలసూత్రము లప్పటికి, ఇప్ప టికిని కూడా ఒకటే. సూర్యభగవానుని కృమ మెట్లు మారదో, మాచికిత్సాసూత్రములు కూడ అట్లే మారవు.

ఉబ్బసపుదగ్గురోగికి త్వరలో గుణము కనబడి నది. ఆయన యొక పోస్టుమాన్. ఎనిమిది తొమ్మిదేళ్ళనుంచి అమితబాధ పడుచున్నాడు. ఆయన అన్నిరకముల డాక్టర్ల వద్దను మందునేపించినాడు. ఆయన చూడని ఆరోగ్యనిలయములు

లేవు చివరకు మనచికిత్సకొరకు వచ్చియున్నాడు. ఆయన చాలా బలహీనముగా నుండుటచే కటికి ఉపవాసము చేయించుటకు ఇంచుక భయపడినాము. అల్పాహారముతో ఉపవాసము చేయించినాము. ఇదియైనను ఒకటిరెండు రోజులే. దీనితర్వాత ఆహారనియమములో నుంచి, బహిరంగ స్థలములో కొంచెము వ్యాయామము చేయించినాము. నడక, పర్వతము లెక్కుట వారికి ముఖ్యమైన వ్యాయామములు.

మాచికిత్సాలయములోని నియమములకు వారు వెంటనే అలవాటుపడిరి. నాలుగురోజుల నాటికి రోజున కొక పౌండువంతున ౭ రుపు సౌచ్చనారంభించినది. ఒకమాస మగుసరికి, ఇరువదియైదు పౌనలు బరువు హెచ్చెను. వాని స్నేహితులు వానిని గుర్తించలేకపోయిరి. కండ్లు తేటపడినవి; ముఖము వికాసముచెందినది; దగ్గుమాయమైనది. ఆయనరోగము ఎక్కడికి పోయినదో!

తనకురోగముకుదిరినది గాన, ఇంటికి బోయెదనన్నాడు. రోగము కుదరలేదనియు, ఇంకను కొంత కాలముచికిత్సాలయములోని నియమముల నింటి దగ్గరకూడ ననుసరించినచో, రోగము తప్పకకుదురుననియు, నేను జవాబుచెప్పితిని. అట్లేచేయుదునని చెప్పి, ఆయన ఇంటికిబోయెను. రోగముపూర్తిగా నివారణ అగుటకు పూర్వము ఆయన కొన్నిపౌర బాట్లుచేయునని మాకు తెలియును. అయితే వానితో మా కవసరములేదు. బాగుపడు మార్గము వానికి చూపినాము. అంతకంటె మేమేమి చేయగలము? మాచికిత్సాలయము విడచి వెళ్లునపుడు కూడ వారి ఫోటోయొకటి తీసికొని, వారి వెనుకటి ఫోటో, ఇప్పటి ఫోటో, ఈరెండును, మాపత్రికలో ప్రచురించినాము. ఒక మాసములో మా వ్యాయామచికిత్స ఏమి చేయ

గలదో ఈరెండు ఫోటోలను చూచినవారికి బోధపడగలదు. వారు చాలాకాలము నుంచి ఉద్యోగములో నున్న పోస్టుమాస్టరు గుటచే వారికి రోగ మెట్లు నివారణైనది తెలుసుకొన గోరుచు, ఎంతమందియో వారికి జాబులువ్రాసిరి. వాటి కన్నింటికి తాము జవాబులు వ్రాయలే ననియు, జవాబు లవసరమని మాకు తోచినచో, తనకొక సంక్షిప్తలేఖరిని (Shorthand writer) పంపవలసినదిగా, ఆయన మాకు వ్రాసెను.

మాకు జాబులువ్రాసిన వారందరిని, ఆపోస్టు మాస్టరుగారికే తాము వ్రాసి, కనుక్కొనవలసినదిగా వ్రాయుచు, ఒకమాసము ఆపోస్టు మాస్టరుగారు, ఒకసంక్షిప్తలేఖరి సహాయముతో తమకు వచ్చిన జాబులన్నిటికి జవాబులు వ్రాయవలసినదిగా కోరినాము. ఆసంక్షిప్తలేఖరిజీతము మేమేధరించుటకు వప్పుకొన్నాము. అట్టిసంక్షిప్తలేఖరుల కనేకులకు మాజీతముఇచ్చి ఆయన జవాబులు వ్రాసినను, మాముఖము తీర్చుకొనలేడు. మాఆరోగ్యాలయములో అతనికి కలిగినలాభము అమూల్యమే ! కాని ఆరోగ్యవిషయములో ఒక తమాషాకలదు. ఆరోగ్యము చెడినప్పుడు, ఎంత ధనమైన వెచ్చించి, చెడినఆరోగ్యము బాగుచేసుకొనవలెనను కోరిక అందఱికిని యుండును. ఆరోగ్యమున కెంతవిలువకలదో యెవరు చెప్పగలరు? ఆరోగ్యము బాగుగానున్నచో, దాని విలువ దమ్మిడి అయిన యుండదు. మనుష్యుల స్వభావ మిట్టిదని నే ననేకసారులు గుర్తించినాను.

నేననుకొన్నట్లే, ఈపోస్టుమాస్టరు గారికి ఉబ్బసపుదగ్గు తిరిగి వచ్చినది. ఒకసారికాదు. అనేక సారులువచ్చినది. దీనికి కారణము మాఆరోగ్య సూత్రములు గమనించక పోవుటయే. కొన్ని సంవత్సరముల తర్వాత నే నాయనను చూడబోగా అప్పుడు స్వస్థతగా యున్నాడు. అప్పటికి

మాఆరోగ్యసూత్రముల విలువ తెలిసికొనియుండవచ్చును.

మేముచేసిన వైద్యములో రహస్యమేమియులేదు. రెండుసార్లకంటె భోజనము చేయవలదంటిమి. భోజనములు తగ్గించుట ఉబ్బసపుదగ్గునకు చాలా అవసరము. (ఇతరరోగములకు కూడ భోజనములు తగ్గించుట. అవసరమే) ఆహారములో ముడిభాస్యముల పిండి యుపయోగించినాము. మాంసాహారము తీసివేసినాము. శరీరములోని కండరములన్నియు కదలునట్లు పరిశ్రమచేయించినాము. బలమైన పరిశ్రమచేత వెన్నెముకకు బలముకలిగించినాము వెన్నెముకకు పరిశ్రమచేయుట అన్ని రోగములకు మంచిదియే. ఉబ్బసపు గోగులకు ముఖ్యముగా ఈవెన్నెముక పరిశ్రమ అవసరము. స్వల్పముగా నీటివైద్యముచేసినాము. రక్తిమును శుభ్రీకరచుటకు కావలసిన దేహపరిశ్రమ ఎక్కువగా చేయించినాము. శరీరములోని మలినపదార్థము బయటికి పోవునట్లుచేయుట ఎంత అవసరమో, అట్లు చేయకపోవుటచే రోగము కుదురుటకు కావలసిన ప్రాణశక్తి ఎట్లుకలుగదో, చాలామందికి గోచరము కాదు.

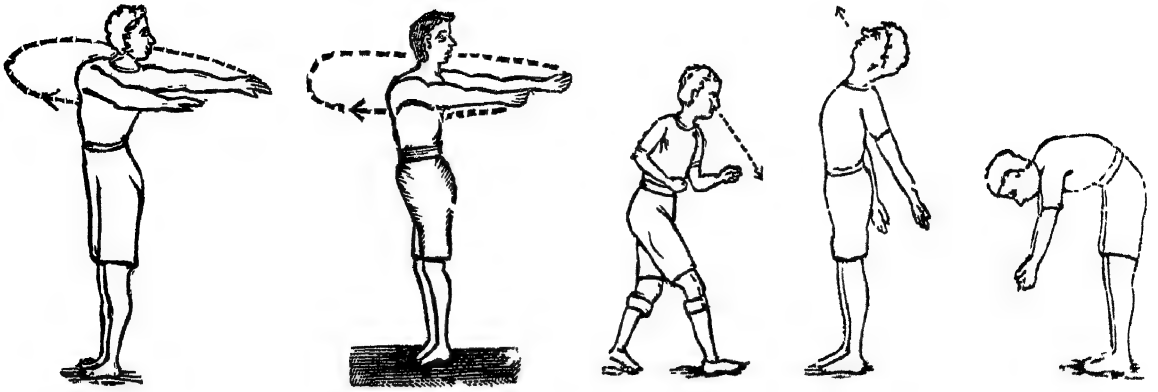
నాడీరోగమువలన బాధపడు రోగిని రెండు మూడునెలలలో ఇంటికి పంపినాము. మొదటచివర ఫోటోలు తీసుకొన్నాము. అతని స్థితికూడ మొత్తముమీద బాగున్నదనియే చెప్పవచ్చును.

క్షయరోగి మావద్ద మూడునాలుగు మాసములున్నాడు. అతనికి కూడ చాలావరకు స్వస్థత చేకూరినది.

ఈ క్షయరోగికి వృషణరోగము కూడగలదు. ప్రేగులు వృషణములసంచిలోనికి జారిసవి.మితాహారముతోను, పొత్తికడుపులోని కండరములకు సరియైన పరిశ్రమతోను ఈజబ్బు కుదురునని నాకొకగట్టి సమ్మతము కలదు. ఇతనికి రెండు

వైపులనున్న పేగులుకూడ జారినవి. కాళ్లకంటే తల రెండుమూడు అడుగులు పల్లముగానుండు స్థలముననుంచి, కాళ్లు నెమ్మదిగా పైకెత్తుచు, తిరిగి కిందకి దింపుచు, ఇట్లు కొన్నిసార్లు, ప్రతిదినము పదిశ్చేయించినాము. ఇట్లు చేసినచో, పొత్తికడుపులోని అవయవములు వక్షస్థలము వైపునకు పడుటచే, అడుగుభాగమునకు ఒత్తిడి తగ్గును. కొద్దిరోజు లిట్లు చేసిన తర్వాత, పేగులు మెల్లగా పైకివచ్చెననియు, బాధనివారణయినదనియు, ఆ రోగిచెప్పెను. ఈవిషయము గూర్చి నేను తర్వాత ఒకగ్రంథము వ్రాసినాను. కీళ్ళవాతముతో బాధపడురోగికి త్వరలో గుణము కలుగలేదు. అప్పటి కీరోగమున కెట్టి చికిత్స చేయవలెనో మాకంత బాగుగ తెలియలేదు. రోగముకుదరకపోయినను, చాలావరకు సుఖపుగానున్నదని మాత్రము నేను చెప్పగలను. వణుకుతో బాధపడు పక్షవాతరోగికి మాచికిత్స ఎక్కువగా ఉపయోగించలేదు. కొంచెముగుణము కనపడినదిగాని, వణుకు అట్లే యున్నది. ఇది యొక్కటే మేము కుదుర్చులేకపోయినాము ఇప్పటికికూడ నాకొక నమ్మకముకలదు. అరువది డెబ్బది దినములు నిరశనదీక్షతోనుండిన తప్పక గుణము కలుగనచ్చునని నా గట్టినమ్మకము. ఒలాల్లా (Olalla) ఆరోగ్యసదనములో లిండా బర్ ఫీల్డ్ హాజర్డ్ (Linda Burfield Hazzard) అను అమె ముప్పదిలియదు ఏబదినంవత్సరముల మధ్య వయస్సులోనున్న వణుకుతో బాధపడు పక్షవాతరోగులను చాలారోజులు ఉపవాసము చేయించినట్లు మాకు వ్రాసినది. కొంతమందిని కటికి ఉపవాసము చేయించినది. మరి కొంతమందిని మధ్యమధ్య అల్పాహారము ఇచ్చుచు ఉపవాసము చేయించినది. వీరలలో కొందరికి రాక్షసఆకలి వేసినదట. వీరలను ఆహారము తిన

కుండజేయుట చాలా కష్టమైనదట. అందుచే కొంతమందికి రోగము పూర్తిగా నివారణ కాలేదట. చిన్నతనములో కలుగు పక్షవాతము ఇట్టి ఉపవాసమువలన కుదురును. లోపలి అవయవములు సరిగా పనిచేయుచున్నచో, త్వరలో నయమగును. ఈ అయిదుగురికి నేను స్వయముగా చికిత్సచేసినాను. నాకు సహాయముచేసినది ఒకవంటవాడు, నా చికిత్సలో అనుభవముగల మరియొకడును. ఈవిషయములన్నియు నావ్యాయామపత్రికలో ప్రచురించిన తోడనే వేనకువేలు దరఖాస్తులు వచ్చినవి. ఈ చిన్నస్థలము చాలలేదు. అందుచే విశాలమైన మరియొక బహిరంగ ప్రదేశము లాంగు ద్వీపమువద్ద, రోన్ కొంకమా సరస్సు వద్ద (Lake Ronkonkoma Long Island) అద్దెకు తీసుకొన్నాము. అక్కడ అరువదియైదుమందికి స్థలముకలదు. వీరందరికి రోగనివారణచేసి, నేను ఇంతవరకు పత్రికలో వ్రాయనదంతయు నిజమని ఋజువుచేయ నిశ్చయించినాను. ఇటుతర్వాత ఇక మారోగనివారణ సూత్రముల నెవరును సందేహించువా రుండకూడదని నానిశ్చయము. కాని ఒకవిషయము నేను గమనించలేదు. ఏవైద్యము చేయువారైనను, ధనలాభము మనస్సులోనుంచుకొనే వైద్యము చేయుదురు. తరతరములనుంచి మనము కొన్ని అలవాట్లలో పడియుందుము. వానిలోనుంచి బయటపడుట బహుకష్టము. ఇది వరకు వైద్యము చేయువారల చేతులలోనుంచి రోగులను బయటికి తీయుట నిజముగా బ్రహ్మప్రయత్నమే. నాచికిత్సాఫలితములు చూడగానే, జనులు మందులు మ్రింగుటమాని, మార్గముల నవలంబించెదరని నానమ్మకము. నా నమ్మకము ఎంతవరకు ఫలించినదో ముందు వ్యాసములో వ్రాయుదును.



మన వాళ్ల జీవనం

(ఈనెల సందేశము)

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే, ఆనందంగా ఉండటం చాలా అవసరమైన విషయం. జీవితంలో ఆనందం కల్పించుకోవాలి. ఎంతటివాడు అంత ఆనందం కల్పించుకోవాలి. ఆటపాటలచేతనూ, తనకు శక్తి ఉన్నంతవరకూ డబ్బు కర్చుపెట్టి సౌఖ్యాలను కల్పించుకోవాలి. జీవితం ఒకబరువనీ, యేదో పుట్టాముగనుక బ్రతుకుతున్నాం అనీ అనుకోకుండా జీవితంలో మాటిమాటికీ కలుగుతూండే దుఃఖాలన్నిటినీ అణగద్రొక్కేసి సుఖం, ఆనందం అనుభవిస్తూ ఉండాలి. ఎప్పుడూ జీవితం సుఖవంతంగాను మధురంగాను ఉండేటట్టు యేర్పాటు చేసుకోవాలి.

చూడండి! ఒకచిన్న ఉదాహరణ చెబుతాను. ఇంగ్లీషువాళ్ళ జీవితం తీసుకుందాం. వాళ్లు యెప్పుడూ చలాకీగానూ, హుషారుగాను ఉంటారు. ఆటపాటలతో కాలంగడుపుతారు. వారి యిల్లూ వారిపరిసరాలూ శుభ్రంగా ఉంచుకొని, ఇల్లంతా చక్కటి చిత్రాలతోను ఆకర్షవంతమైన మనస్సుని ఆహ్లాదపరచగలిగే యేప్రకృతి చిత్రాలతోనో గోడల్ని అలంకరిస్తారు. చక్కగా యింటిముందర చిన్న ఉద్యానవనం వేసుకొని ఆనందంగా సాయం

త్రంఅయేటప్పటికీ యింటిల్లిపాదీ దాన్లో కులాసాగా కబుర్లు చెప్పుకుంటూ విహరించి బ్రతుకు బరువునంతా విదిల్చిపారేస్తారు.

ఇకమన వెధవబ్రతుకు చూడండి. ఎన్నివందల రూపాయల జీతం వచ్చినా వెధవ యింట్లో నినసిం చడం; ఇంట్లోకిగాలి వెల్తురు తప్ప అన్నీవస్తాయి ఇంటిచుట్టూ గజం ప్రదేశమైనా ఉండదు. సరే! యింక ఉద్యానవనంమాట తలవనే తలవకూడదు గదా! ఇంట్లో కంపు, మురిక్కలవలు వైతరిణీ నదులు; నానా అసహ్యం; ఒకమూల పెంటకుప్ప; ఒకమూల కంచాలు కడిగేచోటు; ఇంకోమూల పాకీదొడ్డి; ఇంటికెదురుగుండా పశువులశాల; ఇంక వేరేనరకం అక్కలేదు. బ్రతుకంతా ఒకనరక యాత్రనైపోతుంది. ఎప్పుడు యింట్లోంచి ఊడి బయట పడుదామురా అనిపిస్తుంది.

ఇలాఅనటంవలన నామిత్రులు కొందరు పూర్వ చారపరాయణులం అనుకొనేవారు ఆవుపేడంటే ఏమిటనుకొన్నావు? మంచిక్రిమినంహరిణి. ఇంటి యెదురుగా ఉంటే యేమీ రావు. మనవాళ్లు ఊరేక్క తెలివితక్కువవాళ్లయి అలాచేస్తున్నారను

కున్నా వాయేమిటి? అని మీద కురుకుతారు. కాని ఈవిధంగా అంటంవలన పూర్వాచారాల్ని తిట్టటంకాదు, నేను పూర్వాచారపరాయణుణ్ణికాక పోలేదు. మనవాళ్ళకి (పూర్వపువాళ్ళకి) శుభ్రతా ఆరోగ్యవిషయాలూ తెలయవసీకాదు. మన యింట్లో ముసలమ్మ యాభైమాట్లు స్నానం చేస్తుంది. వందమాట్లు మడి కడు్తుందికాని కట్టుకుని నీళ్ళోనుకొనే గుడ్డమాత్రం (Water Proof) వాటర్ ప్రూఫ్ నీళ్లు లోవలికి వెళ్ళవు, మట్టితో అంగుళం దళనరిగా తయారవుతుంది ఆబట్ట. అంతే తేడా! మళ్ళీ పచ్చళ్ళు ఆగుడ్డతోనూ, యీగుడ్డ తోనూ ముట్టుకోదు. కాని పాసిపోయిన చింత

కాయపచ్చడయినా అవతల పారెయ్యదు. ఈ పాడుపొట్టలోనే పారేద్దాం అంటుంది.

అంటే ఇంతకీ చెప్పొచ్చిందేమిటంటే మనవాళ్ళు ఆచారాలూ, మడి, అర్ధరహితంగాను చాద స్తంగానూ చేస్తున్నారగాని అర్థంచేసుకొని చక్కగా ఆచరణలో పెట్టటంలేదు.

కాబట్టి శుభ్రంగా ఉండటం, ఆనందంగా ఉండటం, దుఃఖాన్ని వీలయినంతవరకూ తోలిపారెయ్యడం, ఆనందము కల్పించుకోవడం, మంచిఆహారం తినడం, ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి సహకారములు.

అయ్యకి వెంకటకృష్ణమూర్తి.

ఫలములు

ఫలములు మానవునకు నియమింపబడిన సహజా హారములలో శ్రేష్ఠములు. వివిధ ఋతువులలో వివిధ ఫలములు ఫలించును. సరియైన ఋతువులో లభించు ఫలములే శ్రేష్ఠములు. మామిడిపండ్లు వేసవిలో లభించినవే శ్రేష్ఠములు. కాని కాలము కాని వర్ష, శీతకాలములలో కృత్రిమముగ పండించినవి ఆరోగ్యకరములు కావు. అవి సహజముగ రుచిగను నుండవు. ఫలములలో రసఫలములు శ్రేష్ఠములు. ఏ ఆహారపదార్థముతినిన చాల తక్కువకాలములో జీర్ణమై రక్తముగ మారి, మలపదార్థము బహిష్కరింపబడునో అట్టి ఆహారము శ్రేష్ఠమును శక్తిసంతమును అయియున్నది. అట్టివానిని జీర్ణించుటకు తక్కువ జీర్ణశక్తియే ఖర్చుఅగును. వానినుండి శక్తి వెంటనే వచ్చును. శోషనచ్చినవానికి ఆహారమునుండి వెంటనే బలము రావలయునన్న మొదట వెంటనే రక్తముగ మారు జలము నివ్వవలెను. తరువాత నారింజ బత్తాయి ద్రాక్ష మొదలగు ఫలములరసము నీయవలెను. అట్టి రసములు నోటిలో బోసిన వెంటనే జీర్ణమై

రక్తములోనికి ఆమత్వచముగుండదిగి శక్తినిచ్చును. కాన ఉత్తమములు రసఫలములు.

పండ్లలో రసముగలవిగాక గుంజుగలవి రెండవ రకము. ఆగుంజు చక్కెరగ మారిన పిండిపదార్థములు పిండిపదార్థములు మనము తినినపుడు జీర్ణమై రక్తములో కలియుటకు పూర్వము చక్కెరవంటి పదార్థముగా మారవలెను. అట్లు మారిననే రక్తమునందు కలిసిపోవును. అట్లు కాకున్న శ్రేష్ఠముగను, అన్యపదార్థముగను మారును. పిండిపదార్థములు నోటిలో నుండులాలా జలముతో కలిసి జీర్ణమగును. మనకు పిండిపదార్థములు ధాన్యములలో లభించును. అవి తినిన నెక్కువ జీర్ణశక్తి దానిని జీర్ణింపజేయుటకు ఖర్చుఅగును. అందువలన దయామయుడగు భగవంతుడు పిండిపదార్థములను సులభముగ జీర్ణమగుటకు ఆయన ముందుగనే చాల భాగము చక్కెరగ మార్చి పండ్లయందు ఇమిడ్చియున్నాడు. కనుక ధాన్యములయందలి పిండిపదార్థములకంటె పండ్ల

(251 వ పేజీ చూడుడు.)

వంధ్యాత్వము - ప్రకృతి అనుసరణము

కొరిసెల్ల వెంకట్రామయ్య చౌదరిగారు (తామరపల్లి.)

ఈకాలములో నాగరికత హెచ్చైన కొలది ప్రజలు కృత్రిమఆహారవిహారములకు పాల్పడి ప్రకృతిమాతను మరచి, స్త్రీపురుషాదులందఱును అన్యపదార్థభారవహులై శుక్లశోణితములు వ్యర్థములయినందున సాధారణముగా మూడువంతులు ప్రజలు వంధ్యాత్వమునకు (లేదా) శిశుశ్చమునకు పాల్పడి మిక్కిలి వ్యసనమును జెందుచున్నారు. అట్టి మాసోదరసోదరీ మణులకు మాత్రమే మాయీచెప్పబోవు అనుభవదృష్టాంతము ఉపయుక్తము కాకపోవదని నమ్ముచున్నాము. నాకుచిన్నతనము నుంచిన్ని అంకురించియున్న ఉబ్బినవ్యాధిని దానికి నేనుచేసి విసుగు చెందిన నానావిధబేషధనేవలున్నూ అందువల్ల నాశరీరమునకు కలిగిన విపత్తులున్నూ యీపత్రికా ముఖమున తాము యిదివరలోనే చదివియున్నారూఅందువల్ల నాకు యింద్రియమునకుకూడా యేమాత్రమున్నూ స్వాభావికత లేక నిరుపయోగమగు చుండెడిది. నాకు 1919 సంవత్సరములో భార్య కాపురమునకు వచ్చినది. సుమారు 7 సంవత్సరములు మాకు యేవిధమైన సంతానమున్నూ లేదు. అందువల్ల మాకు ప్రజలలోవంధ్యాత్వముస్థిరపడినది. ఈ వంధ్యాత్వమునునది స్త్రీలకేగాని పురుషులది కాదని నాకు మూఢనమ్మకము. నావంటి అజ్ఞానులున్నూ ప్రపంచమందు కొరత యుండరు. నా అజ్ఞానము వల్ల నా వంధ్యాత్వము నాకు బోధపడలేదు. 1925 సం॥రంలో నాకుగల పుబ్బనవ్యాధి కారణమువల్ల విధిలేక ప్రకృతిని కొంతకాలము ఆశ్రయించినట్లు పాఠకులకు తిరిగి జ్ఞప్తికి దెచ్చుచున్నాను. అప్పట్లో నాభార్య గర్భమును

ధరించినది. తొమ్మిది మాసములు పూర్తిగా కుండా ప్రసవబాధలుకలిగి గర్భమునందే శిశువు మృతిపొంది డాక్టరు సహాయమువల్ల ప్రసవము చేయించి నానాశ్రమపడి పిల్లప్రాణముపోయి తల్లి ప్రాణమునకు ప్రమాదమురాకుండా తప్పించుకొనుట బహు దుర్లభమైనది. దర్జిలాను తిరిగి కొన్నాళ్ళకు గర్భము ధరించి నాలుగుమాసములయినచు జరుగకుండా గర్భస్రావ రూపముగా విచ్ఛిన్నమై అయిపోయినది. ఇట్లే మరి 1,2 సార్లు కూడా జరిగిపోయినది. మేమే గాకుండా మా బంధువులు స్నేహితులు దైవము మనకు సంతాన సౌఖ్యము అనుగ్రహించలేదనిన్ని బిడ్డలకుఋణము లేకపోయెననిన్ని మాదంపతుల పూర్వకృత కర్మఫల మనుభవించితీరవలెననిన్ని యిటువంటి మెట్ల వేదాంతములతో కాలక్షేపము చేయుట యందు ప్రావీణ్యముమైతిమేగాని మొదట మా వంధ్యాత్వమునకు ముఖ్యకారణమెద్దియో బిడ్డలు కలుగుచుండిన్ని జీవించకపోవుట కేమిహేతువో మాదంపతు లిరువురయందుగల అన్యపదార్థ భారదోష మేమో, మాశుక్లశోణితములు యెంతవరకు అమోఘములయినవో మాతృము మేము విమర్శించుకొనలేని జ్ఞానహీనుల మైతిమి. తదుపరి నావ్యాధికారణమున నేనుమాత్రముకొద్ది కొద్దిగామాతృమే ప్రకృతిమాతను ఆశ్రయించి పరిపూర్ణారోగ్యవంతుడను కాకపోయినప్పటికిన్ని జీవించి వుండగలిగితినని మాతృము పాఠకు లిది వరకే యెరుగుదురు. నాభార్యయున్నూ ప్రకృతి మాత అనుగ్రహమున సుమారు 30 సం॥లయందు చేసి చాలభాగము అన్యపదార్థము నెట్టి వేయబడి స్వస్థత నొందినది ఈ సారితిరిగి నాభార్య

గర్భమును ధరించి నవమాసములు పూర్తిగా నిండిప్రసవించినది. ప్రసవమునుగురించిమాత్రము కొద్దిగా శ్రమపడక తప్పలేదు. దీనికి కారణము కూడా యీ క్రింద మనవిచేసుకొనుచున్నాను. ప్రకృతిమాత అనుగ్రహముచేతనున్నా శ్రీయుత డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రాయ్యగారి ఆశీర్వాచన ప్రభావము చేతనున్నా మాకు మగశిశువు గలిగి కలసాగావున్నాడు. లోగడ 2,3 సార్లు మాకు గలిగిన సంతాననష్టమును గురించి మేము విచారించిన మెట్ట వేదాంతములు యిప్పుడు తారుమారైనవి. ఇప్పుడు మాయరువురి పరిస్థితిని విమర్శించగా మాకేగాక పాఠకులకు న్నూ తేలే నిజ మేమనగా నాభార్య చిన్నతనము నుంచిన్ని విశేషముగా జబ్బులుచేసి యితర ఔషధసేవలుగాని ఆహారవిహారములుగాని అతిక్రమించి శరీరము పాడుచేసుకొనకుండుటయు, నేను మాత్రము పుబ్బనవ్యాధిపీడితుడనై స్వాభావికచికిత్స నెరుంగక నానావిధఔషధసేవలవల్ల శరీరము పాడుచేసుకొని వీర్యముకూడా వ్యర్థమైన

దానినిగా చేసుకొనుటవల్లనే యింతవరకు మాకీ కొరంత తీరకపోయెననియు, నాభార్యవల్లకూడా కొద్దిదోష మున్నప్పటికి మూడుపాళ్లు యీ వంధ్యాత్వమనునది మాయరువురలో దోషము నాయందేగలదనియు స్థిరపడినది. అది ప్రకృతి మాతసేవవల్లనే మార్పుజెంది నాభార్యకు కూడా లోగడచేసిన లంఘనములు కారణముచేత కొంత వరకైనను క్షేత్రముకూడా బాగుపడి రెండింటి అనుకూలతవల్లనున్నా, యిప్పుడు యీకొరంత తీరినదని ఒప్పుకొనక తప్పదు. ఇంకా నేను పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడను కాకపోవుటచేత నున్నా నాభార్య పూర్తిగా ప్రకృతిని అనుసరించకపోవుటచేతనున్నా, యీ సారికూడా ప్రసవమును గురించి మాత్రము కొద్దిగానైనను శ్రమపడక తప్పలేదు. కాబట్టి పూర్తిగా ప్రకృతి మాతను అనుసరించి వంధ్యాత్వమును రోగమును నిర్మూలించి సంతానవంతులరై సుఖప్రసవానందమును గ్రహించి బిడ్డల ఆరోగ్యసౌభాగ్యములు గమనింతురుగాక !

(249 వ పేజీ తరువాయి.)

యందలిపిండిపదార్థము సులభముగ జీర్ణమగును. పిండిపదార్థముగల పండ్లు: అరటిపండ్లు, జామ, మామిడి, బొప్పాయి, సపోటా, ఖర్జూర, అంజూర మొదలైనవి. ఇందు అరటి, జామపండ్లలో నెక్కువపాళ్ళును, మామిడి, ఖర్జూర, బొప్పాయి, పండ్లయందు మధ్యమముగను, సపోటా, అంజూరలయందు తక్కువగను పిండిపదార్థము లున్నవి. ఈపండ్లను తినునపుడు ఇందలి పిండిపదార్థము జీర్ణముకావలయునుగాన తగుమాత్రము నోటిలో నీరగునట్లు బాగుగ నమలవలెను. ఒక్కొక్క అరటిపండును ఐదునిమిషముల సేపు నోటిలో నీరుగ మారువరకును నమలవలెను. ఈ విధముగ

తీసిన యపుడే ఈపండ్లు జీర్ణమగును. మామూలుగ అన్నము తినువారికి ఒకఅలవాటు గలదు. మూడువిస్తరులఅన్నమును తీసికొనివచ్చి ముందు పెట్టినను మూడునిముషములలోగుటుక్కున మింగివేయుదురు. సారవిహీనమైన అన్నము కాబట్టిన్నీ, ఉప్పు, కారములు బాగాచేర్చియుండుట బట్టిన్నీ జీర్ణరసము లెక్కువగ ఖర్చుపడి జీర్ణమై బయటికి దాటును. ఈఅరటి జామపండ్లు పుష్టిగల ఆహారములు. కాబట్టిజీర్ణము కష్టముగనై ఎక్కువ సేపు నిలువయుండును. ఈపండ్ల నెవరిజీర్ణశక్తిని బట్టి వారు ఉపయోగించుకొనవలెను.

నాతోట్టిస్నానముల యనుభవములు

ప్రకృతిప్రియుడు.

ఎనిమాను గూర్చి నేనువార్యబోవు వ్యాసమును చర్చించెదమని శ్రీ ప్రకృతి సంపాదకులు వ్రాసి నందుకు నే నెంతయు వారికి కృతజ్ఞుడను. లోక మునకు సత్యమును చాటెదరుగాక! మాయింటి యందలి పండ్రెండు సంవత్సరముల బాలికకు కండ్ల జబ్బుకలిగినది. అల్లోపతి డాక్టరులకు చూపించగా కొయ్యకండ లున్నవనియు, కొద్దిరోజులలో పోవుననియు చికిత్స ప్రారంభించిరి. నయమగుటకు బదులు కండ్ల బాధ హెచ్చుచూపెను. ఇచ్చటగల నేత్రవైద్యాలయములో చికిత్స ప్రారంభమయ్యెను. ఇది ట్రోకోమా (అనగా కండ్ల జబ్బులకు రాజును, ఎన్నటికిని కుదురనిదియు, చివరకు గ్రాడ్డితనమును కూర్చునదియు) యనియు ఎల్లప్పుడు చికిత్సచేయచునే యుండవలెననియు చెప్పిరి. వందలకొలది డబ్బు వదలినది, కాని కండ్లు ఎప్పటివలెనే ఉన్నవి. కొంచెము ఉపశమనము మాత్రము కలిగినట్లు తోచినది. ప్రతి రోజును మందు వేయవలసినదే. రెండురోజులు మందుమానిన మరల ఉద్యోగమే! వేడిచేయ కూడదు, పొగలోనికి వెళ్లకూడదు, వెలుతురులో కండ్లకు అద్దములు లేకుండ తిరుగకూడదు, తిరుగనులేదు. ఇట్లు ఔషధనేవ నిత్యకృత్యములలో నొకటిగా మారినది. డాక్టరులు, కుదురని వ్యాధియని చెప్పినను వేరొండుమార్గము కన్నడక 6, 8 మాసములవరకు ఆచికిత్సయందే ఉంచితిని. అటు తరువాత విసుగుకలిగి తెనాలివద్ద నున్న పెదరావురునందలి ఒక ఆయుర్వేద వైద్యులు కండ్లవ్యాధులను కుదుర్చుటలో బహు నిపుణుడని విని అచ్చటికి పంపితిని. కండ్లకు కాటుక మొదలై నది తోచుచు, పథ్యముమీద

నుంచీయు, రెండు నెలలకు కుదిర్చెను. అనగా యిదివరకుండిన బాధలేదు. నీళ్ళుకారుటలేదు, పొగలోనికి వెళ్ళిన మరల వ్యాధి తిరిగి వచ్చుట లేదు. ఎండలోనికి వెళ్ళవచ్చును. వేడిచేసినను బాధవచ్చునను భయములేదు. ఇదివరకు 2 క గాజుబొమ్మగా నుండవలసిన స్థితి యిప్పుడు తప్పి పోయినది. మే మందరము రెండు సంవత్సరముల తరువాత తోట్టిస్నానములు చేయవరకును యీ వ్యాధి కనుపడలేదు. అయితే కండ్లుమాత్రము చిన్నవై పోయినవి. సాధారణముగా యితరుల కండ్లవలె ఆరోగ్యవంతమైనవిగా కనపడుటలేదు. రోగము పూర్తిగా పోలేదని మాత్రము నా కనుమాన ముండెడిది. కూనేగారి గ్రంథమును చదివిన తరువాత రోగము అణచివేయబడినదని గ్రహించితిని.

మాతోపాటు అపక్వాహారమును తోట్టిస్నానములను ప్రారంభించినది. మూడు, నాలుగు నెలలవరకు కండ్లలో ఎట్టిమార్పుగాని కలుగలేదు. అనగా యిదివరకు వాడినమందులు అంత గట్టిపట్టుపట్టియున్నవని అర్థము. అటుతరువాత కండ్లు కొంచెం మెర్రబడినవి. రెప్పలు వాచినవి, కనుపాపలయందు యిదివరకు కలిగినపుండ్లు మరలవచ్చినవి. నీరుకారుట మొదలు పెట్టినది. కాని యీబాధ లన్నియు సూక్ష్మముగానే ఉండినవి. వారమురోజులకు తగ్గినవి. అటు తరువాత రెండుమూడు నెలలకు కండ్లజబ్బు పూర్తిగా పోయినది. ఆకృతికూడా పెరిగినది, సహజమైన ఆరోగ్యముగల కండ్లయినవి.

ఇట్టి ట్రోకోమాతోనే బహుశాలముగా బాధ

పడుచుండిన ఒక 45 సంవత్సరముల రోగి నాకు స్నేహితుడయ్యెను. ఇంతకాలముగా అనేకమంది డాక్టరులచేత చికిత్స పొందుచు గణనీయమగు మేలును పొందజాలక బాధపడుచుండెను. నిత్యమును చికిత్స జరుగవలసినదే. లేకున్న బాధ ఎక్కువై పనిచేయుటయే కష్టమగును. వెంటనే తోటిస్నానములుచేయుట కనువుపడుమి సూక్ష్మమగు వర్ణచికిత్స ప్రారంభించితిమి. నీలివర్ణోదకమును దినమునకు రెండుమూడుసార్లు కండ్లలో వేయుటయు నీలివర్ణోదకపు తడిపొత్తిని కండ్లమీద పరుండబోవునపుడు కొంతనే పుంచుటయు జరిగించుచున్నాను. ఇంతవరకు మందులు చేయజాలనిపని నీవర్ణరోపితజలము చేయుచున్నదనిన సామాన్యప్రజలు నమ్మజాలరుగదా! దీనివలన తోటిస్నానములతోగాని వర్ణవైద్యముచేగాని నదరువ్యాధి పూర్తిగా పోగలదను నమ్మకము రోగికి కలిగినది. ఇచ్చట అవసరమునకు చాలి సంతమాత్రము వ్రాసితిని. నావర్ణవైద్యపు అనుభవములనుగూర్చి వేరుగావ్రాయసంకల్పించితిని. శాలి మడమయందు గల ఆనకాయ యొక్కవైశాల్యము తగ్గినది. ఎత్తుకూడ తగ్గినది. నడచునప్పుడు యిదివరకుండిన బాధకూడతగ్గినది. కాని పూర్తిగా పోలేదు. భూతలద్దముతో చికిత్స

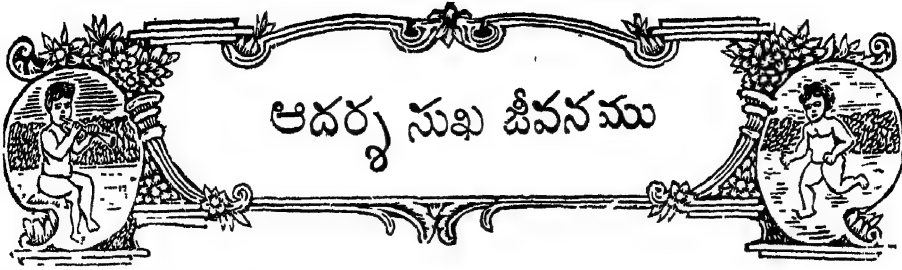
చేయుటకు గర్భిణియగుటవలన యింతవరకు వీలు పడలేదు. రజస్వల అయినప్పటినుండియు అమిత బాధకు లోబరచుచుండిన ముట్టునొప్పి క్రమేణ తగ్గుచువచ్చినది. ఆమూడురోజులు అన్నమునీళ్ళు ఎరుగకుండునట్లు చేయుచుండిన బాధ నాలుగైదు నెలలకు పూర్తిగా పోయినది. కాలక్రమమున గర్భవతియై, ఎట్టిబాధలు లేకుండ సుఖ ప్రసూతియైనది. కుండలలో వండినట్టియు గంజి వార్చనట్టియు, తవుడు ఎంతమాత్రముపోని దంపుడుబియ్యపు అన్నమును ఉడుకబెట్టిన కూరగాయలును పండ్లును తినుచున్నది. నెప్పలుప్రారంభమైనతరువాత 15 నిమిషముల లింగస్నానము చేయించితిని. నెప్పలు అధికమై వెంటనే ప్రసూతియైనది. 5 రోజులవరకు ఫలహారము మాత్రమే. అటుతరువాత పైనచెప్పిన భోజనము తోటిస్నానములకు నిషిద్ధ వస్తువులగు యింగువ, వెల్లుల్లి మొదలగునట్టి వస్తువు లేవియు వాడలేదు. బలహీనముగా నుండుటవలన మొదటి నాడుగాక రెండవనాడు 15 నిమిషములు లింగస్నానములుచేయించితిని. నడికట్టునకుబదులుగా కూనేగారు చెప్పినటువంటిగుడ్డపట్టానుమాత్రము నెల.రోజులవరకును కట్టుకొనుచుండెను. మాతా శిశువులు ఆరోగ్యవంతులై యున్నారు.

త్రిలింగ

ప్రస్తుతపు రాజకీయ పరిస్థితుల నిష్పక్షపాతముగ చర్చించు వారపత్రికయగు త్రిలింగపత్రికను ప్రతిసోమవారమును ప్రకటించుచున్నాము. దేశాభ్యుదయమునకై పాటుబడుచున్న ఈ పత్రికలో ఆర్థిక, రాజకీయ, మత, సాంఘిక, నైతిక, పారిశ్రామికాది విషయములు నిష్పక్షపాతముగ చర్చింపబడుటయేగాక, వాఙ్మయమున కంగములగు విమర్శనలు, పరిశోధనలు, శాస్త్రచర్చలు, ప్రపంచవృత్తాంతములు ఇవియన్నియు ప్రకటింపబడుచున్నవి. కోర్టు, రైల్వే, బ్యాంకులప్రకటన లిందు ప్రకటింపఁబడుటచే దీని ప్రచార మెక్కువనియు తెలియవచ్చును. ఈ పత్రికకు చందాదారుగాచేరి సర్వవిధముల తోడ్పడ ప్రార్థన.

సం॥ర చందా రు 2—8—0.

“త్రిలింగ” 393 తండ్రియారేట్ల, మదరాసు.



ఆదర్శ సుఖ జీవనము

మదరాసు సౌందర్యమహలునందు 24-5-36 తేదీన జరిగిన అఖిల భారత ప్రకృతి మహాసభయందు శ్రీయుత అడ్సుమిల్లి వెంకట కృష్ణారావుగా రొసంగిన ఉపన్యాసము—

సోదర సోదరీమణులారా !

దేనిని చూచి మానవుడు అధికసంతోషమును పొందుచున్నాడో, దేనిశృంగారనిమిత్తము తన కాలము నంతయు వ్యయపర్చుచున్నాడో అట్టి శరీరమును సుఖసంతోషముగా చేయవలయునన్నచో వ్యాధులు రాకుండ నిర్విచారజీవనము ఎటుల చేయవలయునో, రోగములు వచ్చినచో మందులతో ను, శస్త్రచికిత్సలతోను, రోగమును లోలో పల అణచివైచి పైపై న అతుకులువేసి రోగము నివారణమైనదని మోసపుచ్చు మందువైద్య విధానముతోగాక, ఏవిధమైన శస్త్రచికిత్సలను, మందులును, యింజక్షన్లును లేకయే సర్వరోగములును అనగా తక్కిన అన్నివైద్యవిధానములలో అసాధ్యములని వదలివేయబడిన కుష్ఠ, క్షయ, రాచపుండు, అతిమూత్రము, మనశ్చించలత మొదలగు వ్యాధులను ఎట్టివిధానముచే కుదిర్చి సామాన్య సుఖజీవనమును చేయుటకు ఏవిధానము మంచిదా అనిఅలోచించినచో మన పూర్వవిధానమైనట్టియు నియమబద్ధమైనట్టియు ప్రకృతిజీవనమేయని తోచుచున్నది.

కాని మనము ప్రకృతిజీవనము చేయుటకు ముందు మనము ప్రకృతికి విరుద్ధముగా ఎల్లు నడచుచున్నామో తెలుసుకొన వలయును. కానప్రథమమున దానిని తెలుసుకొని తదుపరి ప్రకృతిజీవనముచేసి ప్రకృతికృపను బడయుటెట్లయోలోచింతము.

స్నేహితబృందమా !

సృష్టియందు మానవుడు సర్వాంగసుందరుడై యుండుటకు ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆహారపానీయములను ప్రాణ ఆరోగ్యసంరక్షణలకు మాత్రమే తినవలసి యున్నాడని ప్రకృతిమాత బోధించుచున్నది. ఈ బోధను త్రోసిపుచ్చి మనము అన్యపదార్థమును లోని కెక్కించితిమా ఆ అన్యపదార్థమే సర్వరోగ కారణమగును. మరియు మనము ప్రీతిదినము ఆహారపానీయములును గాలియు యేమార్గమున లోనికి దీసుకొనుచున్నామో ఆమార్గముననే రోగపదార్థమును లోనికిపోవుచున్నదని తెలుసు కొనవలెను. ఇక స్వాభావికాస్వాభావికాహారములను గురించి విమర్శింతము.

మానవుడు పరిపూర్ణత్వము నొందుటకు సృష్టియందు కియమింపబడ్డ ఆహారము వృక్షసంబంధమైనది. అది పండ్లు, నూనెగింజలు, కొన్ని కూరలు, కొన్ని ధాన్యములు. ఇవి తినినచో మానవుడు సమపూర్ణత్వమును పొందును. అట్లుగాక, జంతు సంబంధమగు మాంసము, గుడ్లు, చేపలు, పాలు, కాఫీ, టీ, సోడా మొదలగు దుష్టపానీయములును, అస్వాభావికరుచులకొరకు మాడ్చి నిర్జీవములుగ చేయబడిన పంటపదార్థములును, విషతుల్యములగు రస విష గంధకములును, మందులును తినిన మానవుని దైహిక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తులు క్షీణించి, అల్పాయుష్యుడై కష్టజీవితమును గడపును.

స్వాభావికాస్వాభావికాహారములు నోటివెంటనే లోనికి పోవును. కాన వాటిని సారాసారవివేచనచేసి, సాత్వికమును, స్వాభావికము నగు ఆహారపానీయముల లోనికి చేర్చవలయునని ప్రకృతిమాత ఆద్యారమున నాలుక నుంచి యున్నది. ఆనాలుక అసలు పరిశుద్ధమగుస్వభావము గలది గాన అది మొట్టమొదట అస్వాభావిక పదార్థముల లోనికి చేరనివ్వక నిరాకరించును. నెట్టివేయును. ఊకును కలిగించును. మంటపుట్టును. దీనినిబట్టి అది మనకు స్వాభావికమైనదికాదని గ్రహించి మానితిమా మంచిది. గ్రహింపక పడే పడే దానినే నోటిలోని కెక్కించితిమా నాలుక హెచ్చరించుట మానుకొనును. కాన దీనినిబట్టి తెలిసిన దేమన మనకు నేదైన ఒకపదార్థము లోనికి పోవలయు నెడల స్వాభావికాహారమైనచో ఎట్టిమార్పులను లేక స్వాభావికముగా సమలి తినుటద్వారా లోనికి పోవుననియును, అస్వాభావికమైనచో దేహము లో మార్పులు గలుగుననియును గ్రహింపవలయును. ఇట్లే ముక్కు—మనము మొట్టమొదట చెడ్డగాలిని పీల్చితిమా అసహ్యించుకొని ముక్కు మూసికొందుము. కారణమేమి? మన కది అస్వాభావికముగాన. మన నవనాగరికయువకులు దేహ పోషక పదార్థకములు పోవలసిన మార్గములవెట రోగపదార్థముల నెట్లు యెక్కించుచున్నారో ముచ్చటింతము.

మానవజాతికి చావే లేదని చెప్పవలసిన యీరోజులలో ప్రభుత్వపులెక్కలనుబట్టి యీదేశములో నగటున 23 సం॥ లే మానవాయుర్దాయ మన్నచో విచారకరము. ఇట్లు జరుగుటకు యువకులే కారకులని చెప్పుచున్నందుకు మన్నింతురుగాక!

బ్రాహ్మణులుగాని, శూద్రులుగాని, పండితుడుగాని, పామరుడుగాని, బాలుడుగాని, వృద్ధుడుగాని, లక్షాధికారిమొదలు భిక్షాధికారివరకు పొగాకును ఏదో వొక విధముగా వాడుచున్నారనియే చెప్పవచ్చును. ఇట్లు అందరిచే ఆదరింపబడుచున్న దీనిని మంచిదా చెడ్డదా యని ఆలోచింతము.

సోదరులారా! నికోటిన్ అనుపదార్థము ఎంత విషవంతమైనదో మీలో చాలమందికి తెలిశియున్నను నేనుకూడ ఒకమాట దానిని గురించి చెప్పి వదలివేయుదును. నికోటినును రెండు చుక్కలుఒకపిల్లికిగాని మరేజీవికిగాని పెట్టినచో అది రెండునిమిషములలో మీకండ్ల ఎదుట చచ్చును. ఈవిషపదార్థమె పొగాకులో కలదు. ఇట్టి విషపదార్థమును రోజు రోజు వాడుచున్నామా యని మీరు సందేహింతురేమో, ఇది సుప్రసిద్ధ శాస్త్రవేత్తలు పరీక్షించి తెల్పు చున్నారు మరియు అమెరికా బాటిల్ క్రీకు శానిటోరియమును నడుపుచున్న డాక్టరు కెల్లాగ్ అను ప్రకృతివైద్యవేత్త ఏడవ ఏడవర్షదినోత్సవ ర్తీయ అయిదవజార్జిచక్రివర్తీయ యీపొగాకువాడుకవల్లనే రోగపీడితులై చనిపోయిరని చెప్పుచున్నాడు. ఇట్టి విషపదార్థమును మన మెన్నియోపర్యాయములు యేదియో వకరూపమున దేహములోనికి చేర్చుచున్ననూ ప్రకృతిమాత దయకలదిగాన మనము బ్రతికి యిట్టి మీటింగులు పెట్టుటకు సమర్థుల మగుచున్నాము. ప్రకృతిమాత కట్టి దయయే లేకున్నచో యేనాడు మనము సిగరెట్టు కాల్చితిమో ఆరోజే మనము చచ్చియుండవలసినదే. కాన ప్రకృతిమాతదయ యెట్టిదందురా? మనము సిగరెట్టును కాల్చినచో మన దేహప్రకృతి దగ్గు

రూపముగగాని మరేరూపమునగాని ఆలస్య పదార్థమును బయటికి నెట్టివేయుటకు ప్రయత్నించి నెట్టివేయును. ఇట్లు నెట్టివేయురూపమే జ్వరము, లేదా దగ్గు అని పిలువబడును. ఈనెట్టివేయురూపబలమును బట్టియే రోగబలముండును. అనగా అన్యపదార్థమును నెట్టివేయు బలము ఎంత క్షీణించియుండునో రోగబల మంతెక్కువగ నుండును.

సోదరులారా !

కాఫీ, టీలు జబ్బు చేయునని నాసోదరులకు చాల మందికి తెలిసియుండునుగాని సోడా జబ్బుచేయునను విషయము చాలమందికి తెలిసియుండదని, మందువైద్యులు రోగులకు సోడాలిచ్చు సంగతులును నాకు తెలియును. ఇదెంతయు అపాయకరము. ఎట్లన, జీర్ణకోశములోనికి సాధారణపరిస్థితులందెల్ల ఆహారమును, నీరు, కొద్దిగాలియును చేరునుకాని ఆగాలియైనను బయటిగాలియే. కాన అది జీర్ణకోశమున కెట్టియుద్రేకమును కలిగింపదు. కాని సోడాయందలి అంగారవాయువు జీర్ణకోశమునకు అవసరమైనది కాదు. మనము కూరగాయలవంటి ఘోరస్వభావములుగల పదార్థముల తిందుము. మనము భోజనముచేయునప్పుడు ఘోరస్వభావముకల లాలాజలము అనగా నోటిలోనినీరు అందు చేరును. వీటిపైన జీర్ణకోశము నందలి జాతరరసము పనిచేయును. ఆపదార్థము జీర్ణమగును. ఇది నిత్యము జరుగుపని. ఇందువలన జీర్ణకోశమున తీవ్రమగు పుడ్రేకము కలుగదు. కాని సోడా తాగినపుడు జీర్ణకోశమునందు ప్రళయము పుట్టును. అప్పుడు జీర్ణరసములు కూడా ప్రళయముగ నేవూరును. అందువలన జీర్ణకోశము నందును, ప్రేగులందును పున్న ఆహారము క్రిందికి గెంటి వేయబడును. ఆ గెంటి వేయబడిన ఆహారము

లోని సారములు దేహములోని కింకర అంతయు మలముగా మారును. ఈక్రియవలన జీర్ణకోశము అలసిపోవును. ఇట్లు దినదినము చేయుచుండుమేని జీర్ణకోశము తిన్నగా పనిచేయలేక ఊరుకొనును. దానితో అగ్నిమాంద్యము పొందును మొదలగు అనేక వ్యాధులు కలుగును. కాన మంచి నీరు తప్ప మరి యే ఇతరపానీయమును త్రాగరాదు. ఇండ్లపరిసరములను పరిశుభ్రముగ నుంచుకొనవలెను. మంచిగాలినే వీల్చుచుండవలెను. గర్భిణిగా నున్న కాలమున స్త్రీలు రెండు జీవములకు ఆహారము కావలయునని చాల మితిమీరి మాంసము చేపలు పిండివంటలు తినుటవలన కష్టప్రసవములు, గర్భస్రావములు, తల్లికి పాలులేక పోవుట మొదలగునవి తటస్థించుచున్నవి. బిడ్డలకు పాలులేకున్నది మానవజాతిలో తప్ప మరే జాతిలోను లేదు. పాలు సమృద్ధిగ నుండవలయునన్న పండ్లు, ఆకుకూరలు, కాయకూరలను తల్లి ఆహారములో యెక్కువభాగము తినవలెను. సోదరీలోకము ఎంత వృద్ధిలోనికి రావలయుననిన అంత శిశుపోషణమును గురించియును ప్రకృతి జీవనమును గురించియును తెలిసికొనవలయును. మానవుడు ఆదర్శసుఖజీవనము చేసి, ఆత్మగౌరవమును కాపాడుకొనవలయు నన్నచో ప్రకృతివిధులను అనేకములను తెలిసికొని అనుసరించవలెను.

సోదరులారా !

పైన చెప్పిన విషయములను బట్టి మనము పుట్టిన తరువాతనే రోగమును తెచ్చుకొనుచున్నామనియును అది మనజీవితమును మాత్రమే చెరచుననియునూ తలంచుచున్నారేమో; ఒకమానవుడు జీవితములో చేసిన పొరబాటువలన అతని రానున్న వంశవృక్షమున కంతకునూ కళంకము

కలిగించును. ప్రస్తుత అస్వాభావిక మానవజీవులు తల్లిగర్భమునుండియే ఎట్లు రోగపదార్థమును తెచ్చుకొను చున్నారో వివరింతును.

సోదర సోదరీమణులారా !

స్త్రీలు ప్రపంచ సృష్టియందు మానవాభివృద్ధికి ఎక్కువ ఆధారభూతలు; మరియు మానవుని యొక్క భావిజీవిత మంతయు స్త్రీ యొక్క స్వాభావికాస్వాభావిక జీవనములపై ఆధారపడి యుండును.

అందువల్లనే భారతీయ స్త్రీకి, జీవితమునందలి బాల్యదశలో తల్లిదండ్రులచేతనూ, యవ్వనదశలో భర్తచేతనూ, వృద్ధాప్యములో సంతానముచేతనూ గౌరవము యియబడుచున్నది. ఇట్లు గౌరవమును పొందవలసిన స్త్రీలు నేటి అనారోగ్య ప్రపంచమునకు ఆధారభూతులై యున్నారని చెప్పటకు ఎంతయూ సిగ్గుచున్నది. ఇదియంతయూ మానవుని నాగరికతా వేశము వల్లనే సంభవించుచున్నది. మరియు యీనాగరికజీవితములందు సృష్టినియమము లన్నియు అతిక్రమింపబడుచున్నవి. సృష్టియందలి సమస్త

జీవులకు ఋతుకాలము ఏర్పరుపబడియున్నది. అన్ని జీవులును ఆనియమము ననుసరించుచున్నవి. మానవుడు మాత్రము ఋతునమయములందు మాత్రమే కాక అకాలసంగమము చేయుచున్నాడు. మరియు గర్భధారణమైన తదుపరి ఏజీవియు సంగమేచ్ఛ నిచ్చగింపడు. అట్లుకాక మానవులు గర్భధారణానంతరముకూడ సంభోగించుటవలన అకాలప్రసవములకు, గర్భస్రావములకు, కష్టప్రసవములకు, మాతాశిశుమరణములకు అవకాశము కలుగజేయుచున్నారు. మరియు శిశువుయొక్క మానసికవికాసము సంభోగసమయమందు భార్యాభర్తల అనోన్యపవిత్రప్రేమమీదనూ మానసికవ్యాపారములమీదనూ ఆధారపడియుండును. మరియు తల్లిదండ్రులకు పిల్లలమీద ప్రేమలేకుండుటయు, ఓర్వలేనితనము, దురాపేక్ష, అనుమానము, కోపము మొదలగుమానసికవ్యాధులును భార్యాభర్తలకు పవిత్రప్రేమయు మానవవికాసమున కాధారభూతమైన పవిత్రమైన మానవప్రేమయు నశించి దుష్టకామప్రేమయు అకారణానుమానదుష్టాలోచనలును కలుగుటకు దుష్టాహారమే ఆధారభూతమై యున్నది. ప్రకృతిజీవనముచేసి అందరును సుఖింతురుగాత.

కింగ్సు లా వర్తమాని

వారపత్రిక.

ప్రతి గురువారమును వెలువడును.

ఇందు మద్రాసు వగైరా ఏడు హైకోర్టుల వారివలన జారీకొబడు సివిలు, క్రిమినలు, రివిన్యూ తీర్పులసారమున్ను, మద్రాసు ఎస్టేట్ లేండు ఆక్టు, గ్రామఉద్యోగస్తుల ఆక్టుపయిని జారీకొబడు తీర్పులసారమున్ను ప్రపంచవార్తలున్ను ప్రచురింపబడును. ఇది ప్రతియింట కాశ్వతముగ నుండదగిన పత్రిక. ప్రతివారికి మిక్కిలి ఉపయోగకరమైనది. ప్రత్యేకముగా లాయరు సలహా అవసరము లేకుండ, తమంతట తాము కోర్టు వ్యవహారములు తెలుసుకొనవచ్చును. సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే.

మెస్సర్సు కింగ్సు అండ్ కో., లా పబ్లిషర్సు, విశాఖపట్టణము.



రోగులకు సలహాలు

నేను తమ ప్రకృతివత్తికకు చందాదారుగా నున్నాను. ఈదిగువహంశములు తమ ఆఫీసువారు చిత్తగించి తగు సలహా సమాధానములు దయ చేయగలందులకు నేను ప్రార్థించుచున్నాను.

సుమారు 28 సంవత్సరములు వయస్సుగల నాభార్యకు రజస్వల అయినది మొదలు సరిగా బహిష్టు కాకపోవుట అనగా అతిస్వల్పముగ అవుటయు, కొన్ని నెలలు అనలే లేకపోవుటయు గలదు. ఇట్లుండగా నేటివైద్యము చేయించగా బహిష్టు అగుట యింకా అనుమానము గానే అవుతూ పొట్ట పెరిగినది. అందువల్ల విశాఖపట్టణం స్త్రీల ఆసుపత్రికి తీసుకొని వెళ్లి పరీక్ష చేయించగా గర్భాతిత్తి మూసుకొనిపోయిన దనిన్ని స్వల్పఆపరేషను చేస్తే బాగుపడుననిన్ని చెప్పినందున సదరుప్రకారం ఆపరేషను చేయబడినది. ఆపరేషను అయిన పిమ్మట 2,3 రోజులకే సరములనిస్సత్తువ పుట్టి గడియ గడియకు ఏదో పానీయముగాని అన్నం మజ్జిగతో తినుటగాని చేయవలసి వచ్చుచూ బాధపడుటయు గల్గినది. ఇట్లుండగా యింటికి వచ్చిన పిమ్మట సుమారు రెండు రోజులకు అనగా ఆపరేషను అయిన సుమారు 20 రోజులకు అరాత్తుగా ఉదయమున జ్వరము ముగిసి పడిపోయినది. అంతట నాదింజ రసము వగైరాలు యిస్తే కొంత తగ్గినది. అంత యింట్లో వైద్యులుగా తన యింట్లోను వైద్యము

చేయించినాము ఆయన సదరు రోగముకు 'హిస్టేరియా' అని పేరు పెట్టిరి. ఆయన సుమారు 6 మాసములు వైద్యంచేయగా అతిగా తినుటయు కొంత తచ్చాంతిన్ని కల్గినది ఆరోగంలో వాంతులు కూడా వుండినవి. వాంతులుగాని అతిగా తినుటగాని ఎంతకూ తీరనందునయున్నూ పూర్వంకంటే శరీరం బలిశీ పొట్ట పెరగడంచేతనున్నూ అమందువల్ల హెచ్చుగాని తగ్గుగానికనుపించకపోవుటవల్లనున్నూ కొందరిసలహాపయిన ది 7-5-35 తేదీని ప్రారంభించి తొట్టివైద్యము చేయించుచున్నాము. ప్రారంభించిన వారంరోజులకే గుణం కనుపించి వాంతులు కట్టినవి. క్రమేణా అతిగా తినుట తగ్గి 4,5 రోజులు ఆకలి అనలే లేకపోవుటయు రోజుకు 2 పర్యాయములే ఆకలి అయినరోజున అయిననూ తినుటయు కల్గి క్రమేణా శరీరం శుష్కించి పొట్ట తీసిపోయి యిప్పటికి ఆదిలో వుండే శరీరంకండ యావత్తు తగ్గి శరీరమంతటా ఎముకలు బాగా కనుపడుతూవున్నవి. ఇప్పటికిన్ని నాల్గురోజులు తొట్టివైద్య గ్రంథంలో చెప్పబడిన ప్రకారం భోజనాదికం చేస్తూవుంటే 2 పర్యాయములుమాత్రమే రోజుకు నకాలంలో భోజనం చేయుటయు అంతట మధ్య 1,2 రోజులు ఆకలి అనలే లేకపోవుటయు గలుగుచున్నది.

ఇప్పటికి తొట్టివైద్యం ప్రారంభించి సంజం తాటినది. ఇప్పటికి సుమారు 5, 6 మాస

ములనుంచి బహిష్టు అనలే అవుటలేదు. మనిషికి శరీరమంతటా ఎముకలు కన్పించుచున్నవి. ఒడలు బాగా తీసిపోయినది. చిల్లర పనులు చేస్తూ తిరుగుతూ వున్నది. బలహీనమైనందున కొత్తరక్తము పట్టి శరీరం పుష్టిచేసినగాని బహిష్టుకాదని కొందరనుచున్నారు. ఇంకా జీర్ణకోశములవద్దనున్నా కడుపు నాభివద్దనున్న కొంచెము నొప్పిగా వున్నది.

ఇప్పుడు ఆమె చేయుచున్న భోజన స్నాన క్రమము:—

ఉదయం 4 గంటలకు చన్నీట శిరస్నానము, పిమ్మట గంట ఆగి 1 కటిస్నానము 20 నిమిషములు, 7½ గంటలకు అరసోలెడు నారింజరసం

పుచ్చుకోవడం, 10 గంటలకు అరసోలెడు గోధుమ నూకతో తయారుచేసిన అన్నము, పొంగు నీళ్ళు, చప్పిడికూరలు సహా తినుటయు, మధ్యాహ్నం 2 గంటలకు 30 నిమిషములు 1 లింగ స్నానము, సాయంత్రం 5 గంటలకు 20 నిమిషములు 1 లింగస్నానము, సాయంత్రం 7½ గంటలకు పైప్రకారం గోధుమ అన్నము అరసోలె డావుగుమ్మపాలతో తినుట, 9 గంటలకు నిద్ర-ఈమాదిరిగా జరుగుచున్నది. ఇది జరుగుచున్న పరిస్థితి-వారముకు ఒకపర్యాయం నీటిఆవిరి సర్వాంగ బాష్ప స్నానం చేయుచున్నది. కాబట్టి పైహంశములు చిత్తగించి తగు సలహాయిప్పించకోర్తాను.

వా|| సత్యనారాయణ.

స మా ధా న ము

రోగికి పాపము ఆహారము యెక్కువగుచున్నది. ఆహారము పెట్టుచున్నకొలదిన్ని ఆకలిమంట యెక్కువగుచున్నది. శరీరమందలి శక్తి యంతయు ఆహారమును జీర్ణముచేయుటకే ఖర్చు అయి పోవుటవలననీరసముగ నుండుట, శరీరమందలిచెడు పదార్థమును బహిష్కరించుటకు శరీరప్రకృతికి అవకాశము లేకపోవుట తటస్థించుచున్నది. ఆమె కింకను కడుపునొప్పివచ్చుచున్నను ఆహారము, గుమ్మపాలు, అరసోలెడు గోధుమ అన్నము, సోలెడు నారింజరసము ఇచ్చుటకంటె పొరపాటు వేరొకటి యుండదు.

కాన ఆమెకు ప్రకృతివైద్యుల సలహా తీసికొని వైద్యునిదగ్గర ప్రత్యక్షముగయుండి ఉపవాసము చేయించవలెను. ఉపవాసము మొదట ఒకటి రెండు దినములు కష్టముగనుండునేగాని తరువాత రోగికి యెక్కడలేని శక్తివచ్చును. రోగికి ఇంకను ఉప

వాసములు చేయుటకు ఉత్సాహము అతిశయించును. ఆమె ఉపవాసమాహాత్మ్యమునుగురించి తనఅనుభవమును తెలుపునపుడు మనకు ఆశ్చర్యమువేయును. ఇటువంటి రోగి ఒకఆమెకు చికిత్స చేసినాను. ఆమె నెలరోజుల ఉపవాసానంతరము “నాకు ఈ 15, 20 సంవత్సరముల మధ్య ఇప్పుడు వున్నంత శరీరము తేలికగను, సౌఖ్యముగను, బహిష్టుసాఫీయును యెప్పుడును అగుటలేదు” అని చెప్పుచున్నది. ఉపవాసకాలముందు ఆమెకు యెనిమాయును యోనిగుండడూష్యునుచేయవలెను. రోగియొక్క స్థితినిబట్టి, ఉపవాసకాలమున, ఫలరసముల నిప్పించుట జరుపబడును. రోగికి చాల సుఖముగ నుండును.

ఆమె తొట్టిస్నానముల చేయుచుండవలెను. స్నాన కాలపరిమితి 15 నిమిషములకు తగ్గించవలెను. ఆమెకు మామూలు కాలములందు బాష్పస్నా

నము కూడదు. అది నాడీశక్తిని క్షీణింపచేయును. కాన ఆతపస్సానముల చేయవలెను. అవి చాలా శక్తిప్రదములు ఆదిత్యపేటికా స్నానముల చేయించిన గుణము గ్యారంటీగా రెండు మూడు నెలలలో కనుపడును. ఈమెకు సాయంకాలపు యెండ బాగుగ పనిచేయును. ఆయెండలో తిరుగు చుండవలెను. ఈమెకు సూర్యకిరణచికిత్సయందు పసుపురంగునీసానీరున్న ఆకుపసుపు రంగునీరున్న వాడవలెను.

రంగులలో రక్తముమీద పనిచేయునది యెరుపు రంగు. పైత్యకోశము నాడులు వీనిమీద పని చేయునది పసుపురంగు. ఈమెనాడులు సత్తువ తగ్గియున్నవి. ఉదయం ౫ బొన్నన్నూ, సాయం కాలము ౫ బొన్నన్నూ పసుపురంగు నీసాలో యెండలో కాగపెట్టిబడిన నీటిని త్రాగుటకు ఇవ్వవలెను. తరువాత పగలు 4మార్లు ౫ బొ. వం తునఆకుపసుపురంగు నీసానీరు ఇచ్చుచుండవలెను. ఈరంగు రక్తశుద్ధి నాడులకు బలము నిచ్చును. ఈమెకు పైత్యకోశము మాంద్యముగనుండును. కాన దానికి చైతన్యము గల్గించవలెను. వేడినీటి సంచితో పైత్యాశయము మీద కాపుపెట్టుట, వెంటనే శీతలప్రయోగమునకు మట్టివేయుట. ఇటుల రోజునకు ఒకమారు ఆహారము తినిన, 4 గంటల తరువాత చేసిన అత్యద్భుతఫలితములు కన్పడును. అనేకమందిరోగులమీద ఈప్ర

యోగము చేయబడినది. పైత్య కోశము సరిగ పనిచేయుచున్న అజీర్ణము, మలబద్ధకము, బహిష్టు నిలిచిపోవుట కుదురును. పైత్యకోశము ప్రాణావయవములలో నొకటియని యెరుంగ వలెను. ఇంకను ఆమె ప్రకృతి కేటలాగునందు వివరింపబడిన ఆరోగ్య సూత్రములనెల్ల అను సరించవలెను.

ఇట్లు,

కొ॥ ఆ॥ నా॥ శర్మ.

ప్రశ్నోత్తరములు.

ప్రశ్న:—భార్య ప్రకృతి వైద్యం చేయుచున్న భర్తకూడ ప్రకృతివైద్యము చేయవలసి యుండునా?

సమాధానము:—చేసిన చాల మంచిది. శాశ్వత ఆరోగ్యమునకును మంచి సంతానమునకును అట్లు చేయుట ఆవశ్యకము.

ప్రశ్న:—తొట్టిస్నానములు చేయుటమానిన తరువాత పథ్యం యెంతకాలము చేయవలసి యుండును?

సమాధానము:—ఈప్రశ్న గుడిలోనికి వెళ్లిన పుడు తప్ప బయటకు వస్తే అబద్ధము, దొంగ తనము చేయవచ్చునా? అని అడిగినట్లున్నది. ఎప్పుడు తప్పచేసి దుష్టాహారము తినిన ప్రకృతి మాత వెంటనే రోగము అను శిక్ష వేయును. శిక్ష అనుభవించి తీరవలెను.

మామిడిపండ్లు

మామిడిపండ్లలో రసముగలవి శ్రేష్టములు. రోగులు వానినే తినవలెను పుల్లనిపండ్లు బహిష్కారములు. కొన్ని మామిడి పండ్లు పసుపురంగును మరికొన్ని యెరుపురంగునుగల్గియుండును. రంగులయొక్క గుణములను ౨ ట్టి ౬ సుపురంగుగలవి విశేషము చేయును, కొద్దివేడిచేయును. ఎరుపు, నాకింజలు యొక్క వేడిచేయును. వీనిని బాగుగ నమలి తీరక క్రిననుసరించి తినవలెను. మామిడిలో అనేకములు గలవు. వీనిలో యొక్కవకాలము నిలువయుండినవి గృహిణులుగా పండించినవి లేకవి తినగూడదు.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	జల	జల
ఇతరులకు చందాదారులకు		
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లస్వము	0 12 0	0 8 0
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలవ్రతము	0 2 0	0 1 0
అదర్శకుఖిలేవనము	1 0 0	1 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారతీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	జల	జల
ఇతరులకు చందాదారులకు		
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వైనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
	చందాదారులకు	3 0 0

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు బెజవాడ

ఈపరిషత్తు ప్రకృతి వైద్యులను తరిఫీయింతుచేసి విరుదుల నొసంగును. ప్రతి సంవత్సరమును శిక్షా శిబిరముల నేర్పరచి అందు విద్యార్థులకు పరీక్షల నేర్పరచి చికిత్సాపద్ధతుల అనుభవమును ప్రత్యక్షముగ (Practical Training) నేర్పింప చేయును.

విద్యార్థులకు విద్య, ఆహారము ఉచితము. 11 నెలలు ఇంటివద్ద చదివికొని, 1 నెల ప్రత్యక్ష శిక్షణ నొందవలెను. పూర్తి వివరములకు:—ప్రకృతి అధీశుకు వ్రాయుడు.

ప్రకృతి చికిత్సా పరికరములు

అదిత్య పేటిక, వర్ణకేంద్రీకరీకరణము, నొట్టిస్నానపు తొట్లు, ధర్మామీటర్లు, యోనిమాడబ్బాలు, గ్రాహము రొట్టె పెట్టెలు, రంగు అద్దములు, సీసాలు, పెల్టాఫోను (రంగు) కౌగితములు, స్పాంజ్ మొదలగు ప్రకృతి చికిత్సకు వలయు పరికరము లన్నియును మానవ్య దొరకును.

అడ్రసు—ప్రకృతి స్టోర్సు,
ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

SUREST WAY TO

HEALTH, HAPPINESS

Physical,
Mental,
Spiritual.

READ

INDIAN NATUROPATH

AN English Monthly
expounding the philosophy
of Naturism and several
systems of Nature Cure.

Annual Subscription Rs. 1-8-0

For full particulars apply to:—

Manager, INDIAN NATUROPATH,
BEZWADA.

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి బెజవాడ.

కొత్త కూర్పు.

తొట్టి వైద్యము

సచిత్రము.

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందుజేర్చబడి నూతన ఘక్తి-న ముద్రింపబడినది. కూనే మహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవిశేషము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. పృష్ఠోత్తరములు జేర్చబడినవి.

70 పటములు. 34 అధ్యాయములు.
400 పుటలు.

ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు. 2-8-0.
ఇతరులకు రు. 3-0-0

750 పుటలు.

సునిశిత వైద్యము

100 చిత్ర
పటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D, L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన
సు ప్ర సి ధ్ధ వై ద్య గ్రం థ ము న కు
డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణచికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన విషయములనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికోబైండు 1 కి వెల 4—8—0. | చందాదారులకు తగ్గింపు
నిండుతోలు స్ట్రెగిల్ బైండు ,, వెల 5—0—0. | పృతి 1-కి రు 1—0—0.
పోస్టేజి ప్రత్యేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోసినవారికి ఉపబడును.

సంవత్సరచందా
రు 3-0-0.

ప్ర కృ తి

CENTRAL LIBRARY

No. 30-40

ఆరోగ్య విషయక సచిత్ర వైద్యము వైద్యము వైద్యము

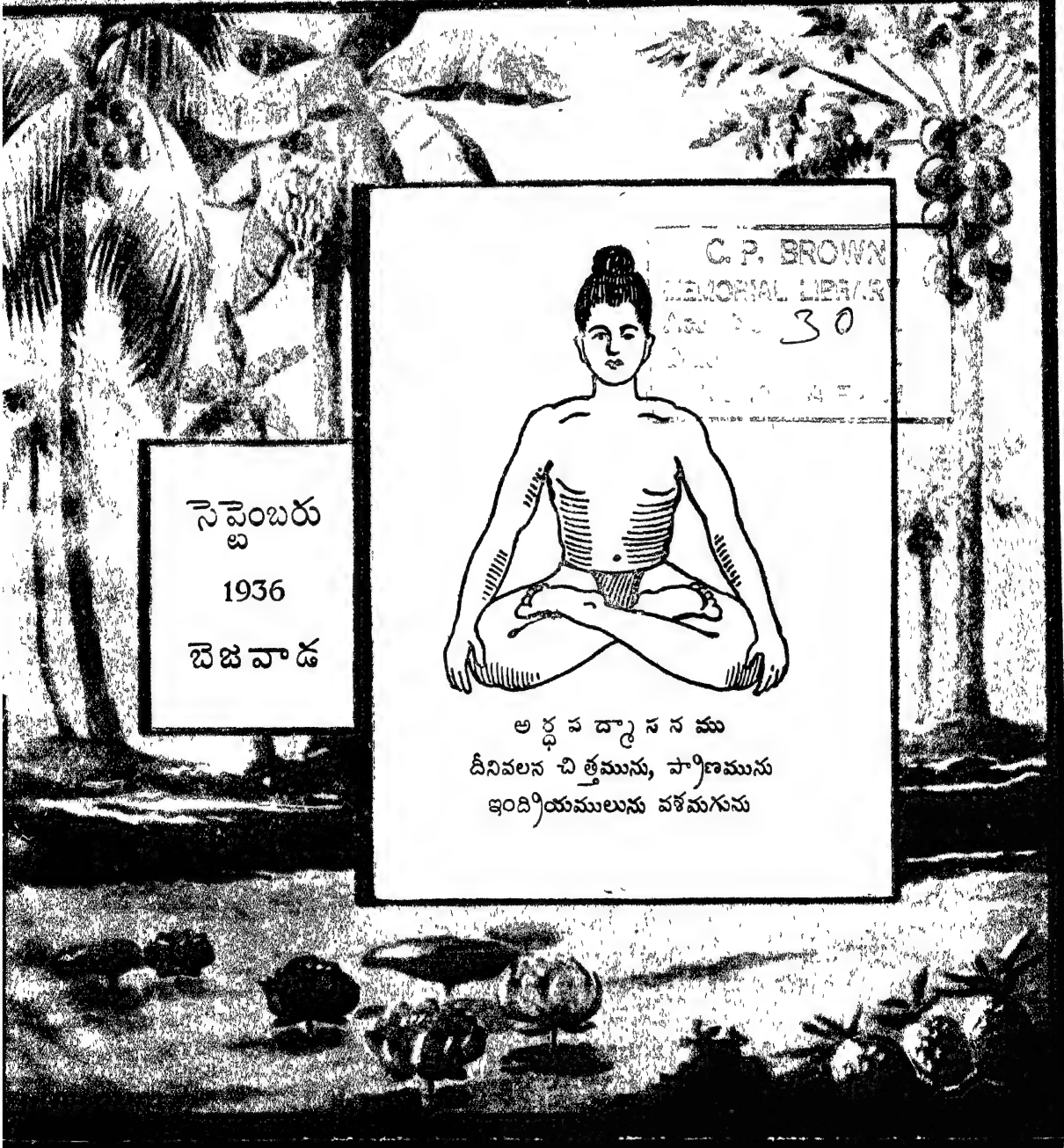
ఇందు మానవుడు సంపూర్ణారోగ్యవంతుడుగ నుండుటకును రోగములను రాకుండునట్లు చేయువిధానములను వ్యాధులనువచ్చిన తరువాత మందు, శస్త్రచికిత్సలకు లొంగని వ్యాధులను పైతము నీరు, గాలి, మట్టి, సూర్యకిరణములు, స్వాభావికహరిము, యోగవ్యాయామము, ఉపవాసము, విద్యుత్కాంతిజ్ఞ, మొదలగువాని సహాయమున నిశ్చేషముగ కుదుర్చువిధానములను తెల్పును. చందా దారులకు ప్రకృతి వైద్యపు ప్రకములన్నియు తగ్గింపు ధరల కీయబడును.

అన్నిచోట్లను యేజంట్లు కావలెను.

వివరములకు :—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయపు, బెజవాడ.



సమస్త సమస్యలకు ముఖ్య మందు ప్రకృతి



సెప్టెంబరు
1936
బెజవాడ

C. P. BROWN
MEMORIAL LIBRARY
30

అర్థవద్దా సనము
దీనివలన చిత్తమును, ప్రాణమును
ఇంద్రియములును వశమగును

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల	వెల
ఇతరులకు	చందాదార్లకు	
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రాథమికభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్షచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్షవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్షవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైవేదియ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉష్ణోపాసము	0 6 0	0 4 0
కూనెమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0
జమ్మచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము		
(కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటా 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోళ	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపకవ్యాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

వెల వెల
ఇతరులకు చందాదార్లకు

మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట - ముక్కుపొదుం	0 4 0	0 3 0
కలుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
బొంబాయివైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకొలననేమి? డాక్టర్లస్పృహయుము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు		
3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్చ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

ద్విరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సార్థములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జమ్మచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్వజచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి ఔషధవాడ.

ప్రకృతి

సహజ వైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౮	నెప్టెంబరు 1936	సంచిక 9
------------	-----------------	---------

విషయ సూచిక

ప్రకృతిగృహవైద్యము	...	262	బొజ్జబాపనయ్యలకు ఈ నెల సందేశము	...	277
ఆంతోని కామ్స్టాక్	...	270	దేహవ్యాయామ పాఠములు	...	278
రోగులకు సలహాలు	...	274	ఫలములు	...	279
మందులవలన ప్రమాదములు	...	274	గాలి	...	282
ప్రకృతికార్యాలయట్రిప్టు జమఖర్చులు	...	275	ప్రకృతిపత్రికి యొక్క 18 వ వార్షికోత్సవము	...	288
ప్రకృతివైద్యమవ్యాపకము	...	276	ఆహారము	...	291

ఉచితము - సునిశిత వైద్యము

ప్రకృతిపత్రికకు ఎనిమిదిమంది చందాదార్లను చేర్పించినవారికి రు 4-8-0 ఖరీదుచేయు సునిశిత వైద్యము ఉచితముగా నీయబడును. చందాదార్లను యెనిమిదిమందిని ఒక్క-మూరే చేర్పించ నవసరము లేదు. చేర్పించువారియొక్క ఖాతాను ఒకదానిని ఏర్పరచి వారు చందాదార్లను చేర్పించినపుడెల్ల వారిఖాతాలో లెక్కవ్రాయుచుండుము. ఎనిమిదిమందిచందాదారులు వచ్చిన తరువాత వారికి సునిశితవైద్యపు స్తకమును బహుమతిగా పంపుదుము. ఇట్టి అపూర్వ అవకాశమును పోగొట్టుకొనకుడు.

మేనేజరు, ప్రకృతి, బెజవాడ.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౧౮ వ పాఠము.

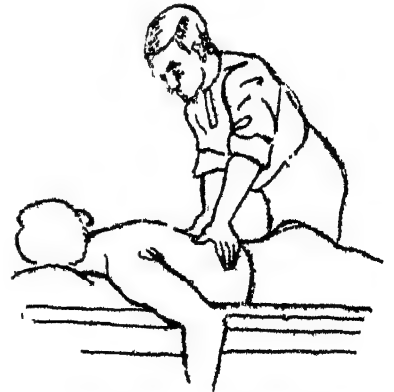
కశేరుకాచికిత్స

౧ వ భాగము

అమెరికా జర్మనీ మొదలగు దేశములందీ చికిత్స ప్రచారములో నున్నది. ప్రకృతిరోగము యీ చికిత్సచే కుదురునని చెప్పవారును కొందరున్నారు. మేము యెవరికినీ అంతటిదురాశను కల్పింపజాలము. ప్రకృతి చికిత్సావిధానము లన్నింటివలెనే అదియును తెలిసియుండి ప్రయోగింపవలెను. 'ఇతర ప్రకృతిచికిత్సాప్రక్రియల వలెనే అదియును సుగుణముల నీయగలదు' అని మాత్రమే మేము చెప్పెదము. ఈవిధానము నెరిగియున్న ప్రకృతిచికిత్సకుడు, యీ విధానము నెరుగనివానికన్న ప్రతిభా వంతుడై రోగములను, త్వరగా నివారింపగలిగియుండును. కేవలము కశేరుకాచికిత్సయందే కుశలురైన డాక్టరులున్నారు (Doctor of Chiropractic). వారు ప్రపంచమునందలి యితర చికిత్సావిధానములన్నియు నిరుపయోగమైనవనియు కశేరుకాచికిత్సవలననే సర్వరోగములు కుదురునని యితర విధానములవలన రోగములు కుదురనే కుదురవనియు చెప్పుదురు. పాపము! వారికి తగినంత అనుభవము కలిగినంతనే నిజమును గ్రహించి మేము చెప్పినట్లే వారును చెప్పెదరు. ఆహారము మానసికసమత యీ రెండువిధానములముందును కశేరుకాచికిత్స యేపాటిది? అయినను దానికిని తప్పక ప్రకృతిచికిత్సాపద్ధతులయందు చోటు గలదు. సమయమెరిగి ప్రకృతిచికిత్సకుడు ఆయాప్రక్రియలను ప్రయోగింపవలెను.

కశేరుకాచికిత్స యన నేమి? కశేరుక అనగా వెన్నపాము దానియందుగలిగిన లోపములను సరిచేయు చికిత్సకు కశేరుకాచికిత్సయని పేరు. వెన్నపూసలు ఒకదానిపై నొకటి క్రమపద్ధతిని

పేర్చి బిగింపబడిన భాగము నకు వెన్నపాముని పేగు. ఇది యే దేహమున కంతటికిని ఆధారముగా నుండు ప్రధాన భాగమని ౨ వ పాఠమున చదివియున్నారు. ఈ పూసల యొక్క పేర్పునందు యేర్పడు నట్టి ఎగుడు దిగుడుల వలన రోగముగలుగుననియు దానిని సరిచేసిన రోగము పోవుననియు యీ శాస్త్రము చెప్పును.



శ్రీకృష్ణాసలను సరిచేయుట.

వెన్నుపూసల స్థితివలన దేహము నం దేల మార్పులు గలుగును?

మావిద్యార్థి ప్రకృతి గృహవైద్యము నందలి రెండవపాఠమును యిప్పుడు తిరిగి చదువవలసినది. అందు వెన్నుపూసలతో గూడిన యీ వెన్నుపామునందు మధ్యనొకరంధ్రమున్నదనియు అందు మజ్జానాడి యున్నదనియు అందుండి ప్రతిపూసలోనుండి కుడియెడమలకు రెండేసి నాడులు శాఖలుగా చీలి, అనేక శాఖోపశాఖలుగా చీలి దేహమునందలి సర్వావయవములకును, అన్ని భాగములకును వ్యాపించి యున్నవనియు వ్రాయబడియున్నది. ఆనాడుల వలననే దేహమునందలి చలనములన్నియు కలుగుచున్నవి. దేహమునందలి హృదయకోశము, జీర్ణావయవములు, మూత్రికావయవములు, జననేంద్రియములు మొదలగు అంతరవయవములు మన ప్రాయత్నము లేకనే స్వతంత్రముగ నాడులచే నడువబడుచుండును. ఆనాడులు స్వతంత్రముగ నాడీమండలమునుండి చీలి ఆయా యవయవములను కదలించును. వెన్నుపాములోనుండి బయలుదేరిన నాడులశాఖలు యీ స్వతంత్ర నాడీమండలమునందలి ముడులలోనుండి చొచ్చుకొనిపోయి దేహమంతటికిని వ్యాపించును. కనుక దేహమునందలి ప్రతి అవయవమును, ప్రతి కణమునుగూడ సరిగా పనిచేయుటకు మెదడునుండి బయలుదేరిన నాడీశక్తి వెన్నుపామునుండి యీ నాడులలోనికి ఎక్కువతక్కువలుగాగాక సమముగ వ్యాపింపవలయును. అట్లు కాక యీనాడీశక్తి యెక్కువగా వ్యాపించిన యెడల ఆయా యవయవములయందలి కదలిక

యెక్కువగును. అట్లే తక్కువగా వ్యాపించిన వానియందలి కదలిక తగ్గిపోవును. అందువలన వానియందు రోగము పుట్టును. ఈనాడీశక్తి ఎక్కువతక్కువలుగా వ్యాపించుటకు కారణమేమి? మెదడునుండి మజ్జాముఖముగుండ వెన్నుపూసలలోగుండ వ్యాపించియున్న మజ్జానాడిలోనుండి అనేకనాడులు దేహమంతటికిని వ్యాపించియున్నవి. వెన్నుపూసలు యెగుడుదిగుడులు గాక సరిగా అవి ఉండవలసినచోట నున్నయెడల నాడీశక్తి ఎక్కువతక్కువలుగా గాక సమముగా దేహమునందలి అన్ని అవయవములకును వ్యాపించును. అప్పుడు ఆరోగ్యముగా నుండుము. ఈ వెన్నుపూసలు ముందుకో వెనుకకో ప్రక్కలకో జారుట గలిగినయెడల వానియందుండి వ్యాపించిన నాడీశక్తిక్రిమము చెడును. అప్పుడు రోగము గలుగును.

దేశమునందలి కణములు, కుటికలు, అవయవములు మొదలగునవియెల్ల నాడులవలననే నడువబడుచుండును. వానికి చేరవలసినదానికన్న ఎక్కువగా గాని తక్కువగా గాని నాడీశక్తి వ్యాపించినప్పుడవి తిన్నగా పనిచేయవు. ఈనాడీశక్తి మెదడులోనుండి బయలుదేరి వెన్నుపాములోనుండి వ్యాపించినమజ్జానాడిలో గుండ చీలిన నాడీశాఖలవెంట దేహమున కంతటికిని వ్యాపించును. కనుక వెన్నుపూసలలో యెగుడుదిగుడులు లేక తిన్నగా ఉన్నంత వరకే దేహము ఆరోగ్యముగా నుండును. వెన్నుపూసల స్థితియందు మార్పు కలిగినప్పుడు నాడీశక్తియును ఎక్కువతక్కువగా వ్యాపించును. అందువలన రోగము గలుగును.

వెన్నుపూసల స్థానచ్యుతి

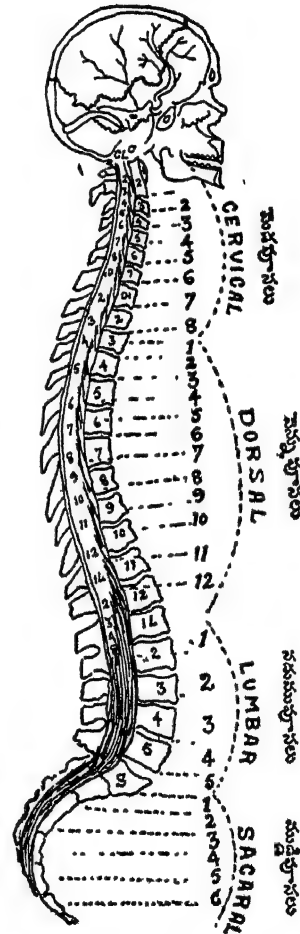
వెన్నుపూసలు అవి యుండవలసినచోట గాక క్రిందికో మిదికో పోవుటకు స్థానచ్యుతి (Subluxation) అని పేరు. ఈ గ్రంథమునందలి ౨వ పాఠమున, వెన్నుపూసలు ఒకదానితో నొకటి సంధింబధనము మొదలగువానిచే కట్టబడియున్నను దేనికవి స్వేచ్ఛగా కదలుటకు సావకాశమున్నదని చదివియున్నారు కదా? అట్లుగాక ఒకటిరెండు వెన్నుపూసలు స్థానభ్రంశమునొంది కదలుటకు వీలుగాక బిగుసుకొనిపోయినయెడల అదియొకవిధముగ “స్థానచ్యుతి.” అప్పుడు వెన్ను ముందువెనుకలకుగాని ప్రక్కలకుగాని నులుపుగా తిప్పుటకు వీలుండక బిగువుగా నుండును.

ఈబిగువు కాలికమగునేని వానిని బంధించునట్టి సంధిధాతువు పొట్టి దై పోవుచుండును. వెన్నుపామునకు సంబంధించిన కండరములుగూడ సంకోచమును పొంది పొట్టివగును. అందువలన వెన్నుపూసలలోనుండి బయలుదేరిననాడులకు వత్తిడి తగులును. అందువలన నాడీశక్తి తిన్నగా దేహభాగములకు చేరక వెన్నుపామునే పీడించి కాల్చి వేయుచుండును. వెన్నుపూసలయందలి “స్థానచ్యుతి”ని పోగొట్టిన యెడల దేహమునందలి రోగములు నయమగును. అందువలన ప్రకృతి చికిత్సకుడు యేవెన్నుపూసయందలి స్థానచ్యుతి కలిగినదో కనిపెట్టి దానిని సరిచేసి రోగనివారణముచేయును.

“స్థానచ్యుతి”ని కనిపెట్టుట

వెన్నుపామును వ్రేలికొనలతోతాకి స్థానచ్యుతిని కనిపెట్టవలెను. కనుక వెన్నుపాముమీద గుడ్డ

లేకుండ నుంచవలెను. అంత తప్పనిసరి యైనచో మిక్కిలి పలుచనిగుడ్డ మాత్రముంచవలెను. ఆగుడ్డగూడ చేతితో తడవి తెలిసికొనుటకు అడ్డుగానుండరాదు. అప్పుడిక పరీక్ష ఆరంభించవలెను. రోగి సన్నగానున్నయెడల వెన్నుపూసల యొక్క స్థితి కంటికి స్పష్టముగా కన్పించును. వెన్నుమీద కొవ్వుపట్టియున్నయెడల చేతివ్రేలి కొనలతో తడవి వెన్నుపూసలస్థానమును తెలిసికొనవచ్చును.



రోగియొక్క వెన్ను నీవైపునకుండునట్లు నిలుచుండబెట్టుము. రోగి తలకాయ ముందునకు వంచవలెను. అప్పుడు ముచ్చెలిగుంటకు దిగువ పి

అంగుళములదూరములో ఒక వెన్నుపూస పొడుచుకొని వచ్చును. అది మెడపూసలలో యేడవది. అక్కడినుండి ఎగువకు లెక్కించిన మెడపూసలలో 6,5,4,3,2,1, వచ్చును. దిగువకు లెక్కించిన, వెన్నుపూసలలో 1 మొదలు 12 వరకును వచ్చును. అక్కడ సీమనున్నముతోగాని, మసి బొగ్గుతోగాని ఒకగుర్తు పెట్టుకొనవలెను. తరువాత దిగువకు లెక్కించిన 1 మొదలు 5 వరకు నడుముపూసలుండును. అక్కడకూడ ఒకగుర్తు పెట్టుకొనవలెను. తరువాత దిగువన 1 మొదలు 5 వరకు ముడ్డిపూస లుండును. దానికి దిగువను తొక్కితక యను వెన్నుపాముచివరిభాగము (తోక) యుండును. వీనిమధ్యల గుర్తులతో మెడపూసలేవో, వెన్నుపూసలేవో, నడ్డిపూసలేవో, ముడ్డిపూసలేవో గుర్తింపగలిగి యుండవలెను. తరువాత అం దొక్కటొక్కటి తడివి వానిస్థానమునం దవి యున్నవో లేవో తెలిసికొనవలెను. అం దొక్కొక్క పూస చూచి అది కుడియెడమలకు గాని, ముందువెనుకలకు గాని జారినదో బిగిసినదో చూడవలెను.

7వ మెడ పూ స ను నిర్ణయించుటకు యింకను కొన్ని గుర్తులు చెప్పుచున్నాను. ఏలననగా దానితోనే లెక్కప్రారంభింతుము. 1. మెడ ముందుకు వంచినప్పుడు 7 వ మెడపూసకు క్రిందు వెన్నుపూసలలో ఖాళీ కనుపించును. ఇంక యేమెడపూసలదిగువనూ యింతఖాళీ యుండదు. 2. మెడ కుడియెడమలకు ముందు వెనుకలకు తిప్పినప్పుడు యీ పూసయే యెక్కువగా కదలును. ఈ పూస సామాన్యముగా కూడ కొంచెము ప్రధానముగా కానిపించును.

ఈ విధములగు గుర్తులను గలిగిన 7 వ మెడపూసను గుర్తించినతరువాత పెద్దవ్రేలి

(దీనినే మధ్యవ్రేలు అని యందురు.) యొక్క చివరి మెత్తని భాగమును 7 వ మెడపూసకు దిగువగా నున్న స్థలములో నిలుపవలెను. తరువాత నెమ్మదిగా వ్రేలిని దిగువకు జరిపినయెడల అక్కడ వెన్నుపూసయొక్క గట్టిభాగము తగులును. ఇంకను కొంచెము దిగువకు జరిపిన, అక్కడ ఖాళీస్థలము దొరకును. పై ఖాళీస్థలమునకును దిగువఖాళీస్థలమునకును మధ్య నున్నది 1 వ వెన్నుపూస. ఇట్లు ఒక్కొక్కటే లెక్కించుచూ దిగువత్రోటికవరకును పోవలెను. అట్లు వ్రేలితో తడుమునప్పుడు ఒక్కొక్క వెన్నుపూసమధ్య యెంతెంతఖాళీస్థల మున్నదో గుర్తింపవలెను. తరువాత రోగి నితారుగా వెన్నును నిశ్చించి కూర్చుండవలెను. అప్పుడు వెన్నుపూసలమధ్యనుండు ఖాళీ తగ్గిపోవును (ఇది రోగి తాడాసనములో నుండగా చూడవచ్చును).

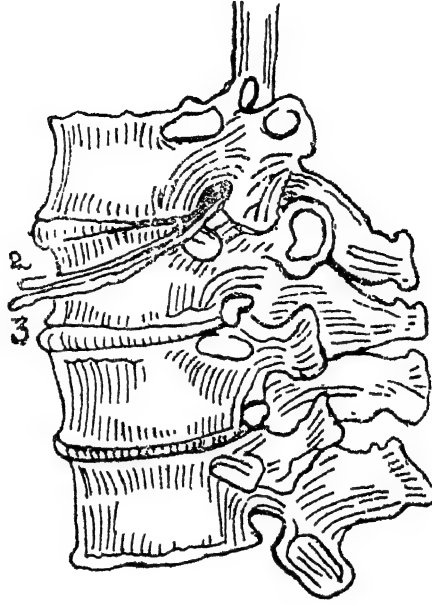
రోగి యింకను కొంచెము వెనుకకు వంగినయెడల వెన్నుపూసలమధ్యనుండు సందులు పూర్తిగా మూసుకొనిపోవును. (ఇది భుజంగాసనములో నుండగా చూడవచ్చును)

తరువాత కుడియెడమలకు తిరిగియున్నప్పుడు వెన్నుపూసలమధ్య నుండు సందులను చేతితో తాకిగుర్తింపవలెను.

వెన్నుపాము సహజమగు దశలో నున్నయెడల ఆయాపూసలమధ్యనుండు అవకాశము సమానముగా నుండును. వెన్నుపామును మెలివేసినప్పుడును ముందువెనుకలకు వంచునప్పుడును వెన్నులో నొప్పి కలుగదు. పైనుంచి క్రిందివెన్నుపూసల బారు ఒకేలైను (పంక్తి) లో నుండును.

సుమారు నాడి
లేక మజ్జ

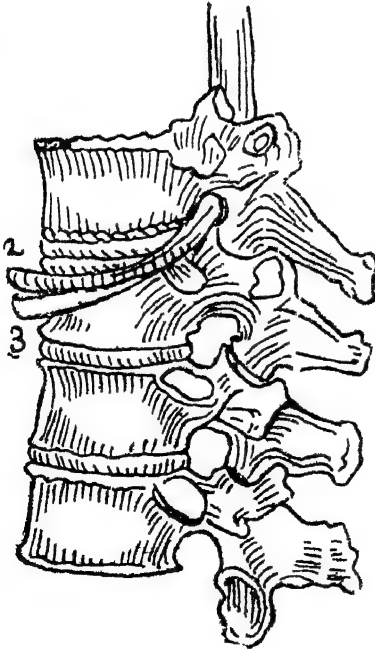
ఒత్తిడిగలిగి సన్నగిలిన ధమని
ఒత్తిడిగలిగి సన్నగిలిన నాడి



మజ్జ

ఆరోగ్యదశయందు
ధమని

నాడి



దేహమును ముందునకు వంచినప్పుడు వెన్ను పూసల మధ్యనుండు సందులు పెద్దవగును. ఏ రెండు పూసల మధ్యనుండు సందైనను పెద్దది కానియెడల ఆ రెండు పూసల మధ్య నుండు పదార్థము గట్టిపడిన దనియు ఆ పూసలు బిగుసుకొనియున్న వనియు గ్రహింపవలెను. ఇది సంకోచచ్యుతి (Inferior subluxation) అనగా (Fixation) “బిగియుట” అనఁబడును. ఇచట చలనముగూడ తగ్గియుండును. అవి రెండును మిక్కిలి దగ్గరగా నుండును. అప్పుడు నాడీశక్తి నూటిగా ప్రసరింపక క్రిందనున్న పూసకు పైన తాకి తరువాత వంపుతిరిగి క్రిందికిపోవును. రోగి సహరుగా కూర్చున్నప్పుడు వెన్ను పూసల మధ్యనుండు సందులు దాదాపుగా మూసుకొనును. అట్లుగాక యే రెండు పూసల మధ్యనుండు సందు అయినను మూసుకొనక తెరుచుకొన్నయెడల దానికి (Superior subluxation) వ్యాకోచ చ్యుతి యని పేరు. ఇచ్చటను బిగియుట గలదు.

వెన్నుప్రక్కల పరీక్ష

వెన్నుపామునకు కుడివైపునను యెడమవైపునను ఉండు సందులనుగూడ చూడవలెను. అట్లు చూచుటవలన వెన్నుపూసలలో యేవియైనను కుడివైపునకుగాని యెడమవైపునకుగాని జరిగిన సంగతి తెలియును. ఇట్లు జరుగుటవలన గూడ మజ్జానాడి వ్యాపింపవలసిన రంధ్రము కొంచెము తొలగిపోవును. అందువలన నాడీశక్తి ధారాళముగా దిగువకు వ్యాపింపదు. అందువలన మజ్జనుండి బయలుదేరిన నాడీశాఖలు నాడీశక్తిని ఎచ్చుతగ్గులుగా వ్యాపింపజేయును. అందువలనను రోగము గలుగును. కనుక వెన్నుపూసలు ప్రక్కలకు జారిపోక తమస్థానమందే యున్నప్పుడే మంచి ఆరోగ్యముగా నుండును.

కొత్తవానికి యిది కనిపెట్టుట కష్టమే. ఏలనన, వానిప్రక్కలు వెన్నుపాముయొక్క పైభాగమువలె చేతికి తగులక ప్రక్కలయందు బాగుగా నొక్కి చూచినగాని తెలియదు.

వెన్నుపూసలలో పైభాగమున నవి వెన్నుపామునకు కుడియెడమలందు అంగుళమున్నరవెడల్పువరకు వ్యాపించియుండును. వెన్నుపూసలలో దిగువభాగమున అరఅంగుళము మొదలు ముప్పాతిక అంగుళమువెడల్పున వ్యాపించియుండును. మెడపూసల ప్రక్కలను గుర్తించుట కష్టము. మెడ ప్రక్కలకు తీర్చియు, కుడియెడమలకు వచ్చియు చూడవలెను. మెడపూసకు యెడమవైపుగా చేతివేలి నుంచి మెడపూసలవైపునకు నొక్కుచూ చూడవలెను. ఇట్లే రెండవవైపునను చూడవలెను.

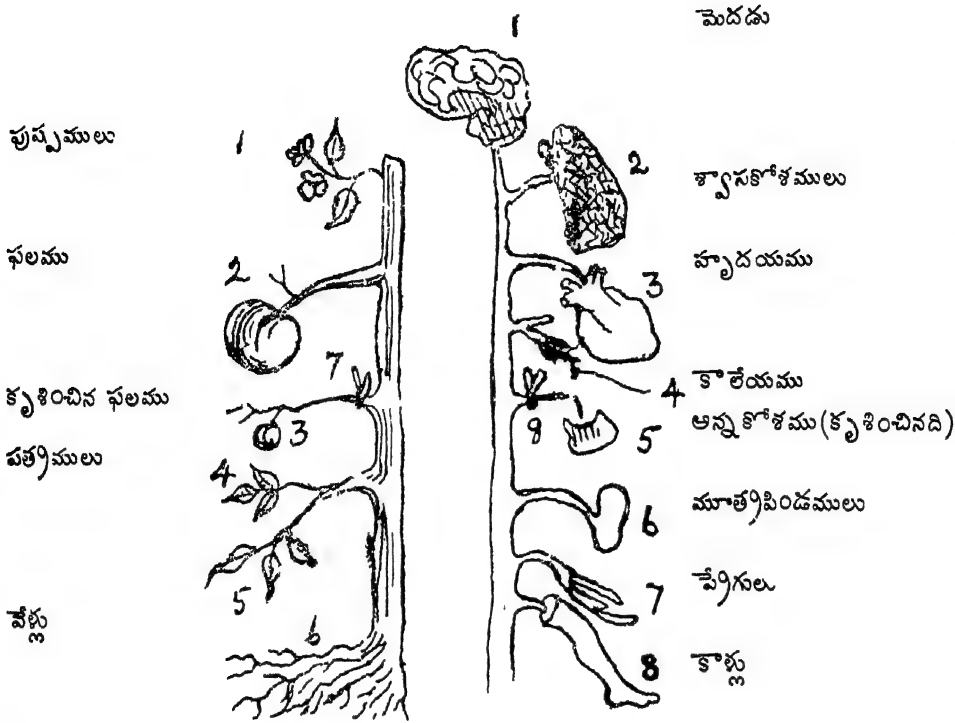
ఇవిగాక నడుముపూసలలోను, వెన్నుపూసలలోను కొన్ని ముందువైపునకును, కొన్ని వెనుకవైపునకును జరుగును.

ఇట్లే కుడియెడమలకుగూడ జరుగును. అప్పుడు కుడియెడమలకు వంచుటకు వీలుగా నుండదు. 2, 3, 4 యిట్లు ఒకటికన్న యెక్కువ వెన్నుపూసలు అంటుకొనిపోయి స్థానచ్యుతిని పొందిన యెడల దానికి “వంపు” అని పేరు. ఇవి మూడు విధములు: ముందుకు వంగుట, వెనుకకు వంగుట, ప్రక్కలకు వంగుట. వెన్నువంపు సులువుగా కుదురదు. కనుక ప్రారంభకులు దానిజోలిక పోరాదు. వెన్నువంపు పోగొట్టుటకు ప్రయత్నించినచో స్థితి నానాటికి చెడిపోవును. అది క్రమముగా యితర దేహరోగ్యసాధనములచేత పోగొట్టుకొనవలసినదే గాని చేతితో వీడించి కుదుర్చి ప్రయత్నింపరాదు.

రోగిని పరీక్షచేయుటకు వెన్నుమీద గుడ్డల నన్నిటిని తీసివేసి వెన్ను నీవైపున కుండునట్లు నిలుచుండబెట్టుకొనవలెను. తల యెటు వాలి యున్నదో చూడవలెను. వెన్నుపామునకు కుడియెడమలందు యెంతదూరములో అంసఫలకము లున్నవో చూడవలెను క్రిందనున్న అనామకాస్థులు వెన్నుపామునకు యెంతదూరములో నున్నవో చూడవలెను. వెన్నులోఉబ్బు, పల్లములు ఉన్నవేమో చూడవలెను రంగు యొక్కడనైనను కందిగాని, మాసిగాని ఉన్నదేమో చూడవలెను.

వెన్నుపూసలు

వెన్నుపూసలలోనుండి బయలుదేరిన నాడుల శాఖలు దేహమున కంతటికిని నాడీశక్తి నొసంగి వానిగమనమునకు తోడుపడును. ఏపూసలోనుండి బయలుదేరిన నాడులు దేహమునందలి యేభాగమునకు నాడీశక్తిని యిచ్చునో యీక్రింద వ్రాయుచున్నాను.



పుష్పము (7) నోట కొమ్మకు కట్టుకట్టుచేసే ఫలము వృద్ధిబొందని విధమున నాడులలో
(9) నోట యొత్తిడిచే ఆన్నకోశములు కృశించుట కనబరచబడియె.

- ౧వ మెడపూస—తల, మెడడు, కనులు, చెవులు, కపాల నాడులు.
- ౨వ మెడపూస—తల, మెడడు, కనులు, చెవులు, మాడు, మెడ, కపాలనాడులు.
- ౩వ మెడపూస—మెడడు, ముఖము, కనులు, చెవులు, మెడ, ముక్కు, కపాలనాడులు, విభాజికము.
- ౪వ మెడపూస—మెడడు, ముఖము, ముక్కు, సప్తపథ, చెవులు, మెడ, భుజములు, విభాజికము.
- ౫వ మెడపూస—నోరు, టాన్సిల్లు, సప్తపథ, భుజములు, పుష్పసము, విభాజికము.
- ౬వ మెడపూస—నోరు, టాన్సిల్లు, సప్తపథ, మెడ, భుజములు, బాహువులు.
- ౭వ మెడపూస—స్వరపేటిక, వాయునాళము, ధిరాయిదు గ్రంథి, బాహువులు.
- ౮వ మెడపూస—పెద్దవాయునాళము, శ్వాసకోశములు, పుష్పసము, కైమన్ గ్రంథి, చేతులు.
- ౯వ మెడపూస—హృదయము, బృహద్ధమనియొక్క వంపు, హృదయకోశపుపైపొర, ఆన్నవాహిక, ఉరము.

- ౩వ మెడపూస—శ్వాసకోశములు, పుష్పసము, చన్నులు, శ్వాసనాళికలు, ఉరమునందలి బృహద్ధమని.
- ౪వ మెడపూస—హృదయము, ఉరమునందలి బృహద్ధమని, అన్నవాహిక, చన్నులు, ఉరము.
- ౫వ మెడపూస—జీర్ణాశయము, (లోపల) దేహకోశము, ఉరము.
- ౬వ మెడపూస—జీర్ణాశయము, (లోపల) పైత్యకోశము, (జెలుపట) ఉరము.
- ౭వ మెడపూస—జీర్ణాశయము, (లోపల) పైత్యకోశము, (జెలుపట) ఉరము.
- ౮వ మెడపూస—పైత్యకోశము, వృక్వకము, ప్రథమాంత్రము, విభాజికము, లోపలిద్రవములు.
- ౯వ మెడపూస—వృక్వకము, చప్పిడిత్తి (దీనినే చేదు కట్టు అనెదరు), స్టీహము, విభాజికము, చిన్న పేగులు.
- ౧౦వ మెడపూస—చేదుకట్టు, స్టీహము, మూత్రపిండములు, చిన్న పేగులలో మొదటి భాగము, చర్మము, ఉదరమునందలి ధమని, మూత్రపిండములపై నుండు గ్రంథులు.

ప్రశ్నలు

౧౧వ వెన్నుపూస—మూత్రపిండములు, చిన్న పేగులు, ఉదరమునందలి ధమని.

౧౨వ వెన్నుపూస—మూత్రపిండములు, చిన్న పేగులు, ఉదరమునందలి ధమని.

౧౩వ నడ్డిపూస—మూత్రకోశము, జన నేంద్రియములు, మాతృక, గజ్జలు, లంబిక, తొడలు.

౧౪వ నడ్డిపూస—పెద్ద పేగు, క్రిమిక, అంత్రోకేప్టము, తొడలు.

౧౫వ నడ్డిపూస—గర్భాండములు, పుష్కణములు, కూప కమలోని భాగములు, కాళ్లు, నాళములు.

౧౬వ నడ్డిపూస—గర్భాశయము, యోని, సిగ్మాయిడ్, నాళములు, కూపకమునందలి భాగములు, కాళ్లు.

౧౭వ నడ్డిపూస—మలమూత్రములను ఆపునట్టి విచ్ఛికములగు కండరములు, యోని, మాతృక, గుదము, పాదములు, కాళ్లు.

ముడ్డిపూసలు ౧౮—కూపకము, గుదము, యోని, మాతృక, యోనిముఖము, పుష్కణములు, శిశ్నము, మూగులు, పాదములు, కాళ్లు.

వెన్నుపూసలు అనగా మొత్తముపూసలు కికి కి యీపేరు వాడితిని. మరియు ౧౨ వెన్ను నందలి పూసలు; వానికిని యీపదమే వాడితిని. క్రిందగీత ఉన్నచోట కికి పూసలు అని అర్థము చేసుకోవలెను.

౧. కశేరుకాసమీకరణ చికిత్సతో అన్నిరోగములు కుదురునా? ఎందువలన?

౨. దేహమునందలి అవయవములకు శక్తి ఎచటి నుండి లభించును? అది ఎట్లు వ్యాపించును?

౩. వెన్నుపామునందలి సరములలో నొప్పి, మంటలు యేకారణముచే గలుగును?

౪. రోగిని పరీక్షించుటకుముం దేమిచేయవలెను?

౫. సానచ్యుతి యన నేమి? వంపు అని దేనికి పేరు?

౬. “సంకోచచ్యుతి” “వ్యాకోచచ్యుతి” అన నేమి?

౭. సానచ్యుతికి సరియైన గుర్తు లేమి?

౮. వెన్నుపామునకు పార్శ్వమున పరీక్షించుట యెట్లు?

౯. వెన్నుపాముయొక్క నడకను చేతితో తెలిసికొనుమార్గ మేమి?

౧౦. వెన్నువంపునకు చికిత్సచేసిన యేమగును?

జ్యోతిషము

[స్థాపితము 1920 సం॥]

మహాశయలారా !

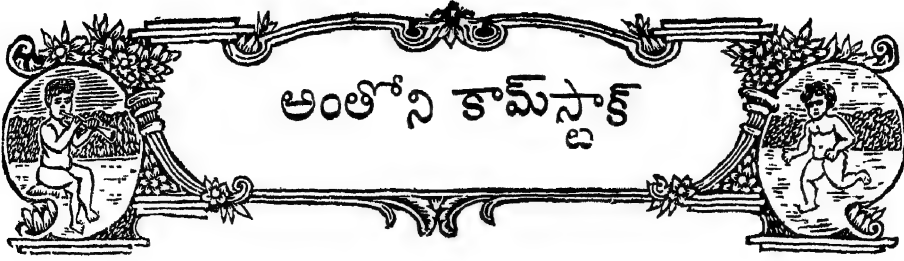
నేను కొత్తగా మెస్సరజిమ్సవరును బట్టిస్తాను, కొన్ని జ్యోతిషఫలగ్రంథములుబట్టిస్తాను, తమపేరుబట్టిస్తాను, తమజాతకము తయారుచేయగలను. తమ జాతకములో తమపుట్టిన తారీఖు, తిథి, నక్షత్రం లగ్నం, పాదం, ఆయుస్సు, గృహసంబంధములో కొన్ని సంగతులు, కళత్రములు సంతానములు, ధనభూలాభములు, గ్రహచక్రం, ఫలచక్రం, లోగడ జరిగిన సంగతులు, రాబోవుసంగతులు, దశ అంతరదశగ్రహాలు, లాభనష్టములు, యింకా అనేక హంకములతో గ్యారంటీగా తయారుచేసి తమ జాతకము V.P.P.గా పంపించగలను. ముందుగా ఒకజాతకము V.P.P. ద్వారాగా తెప్పించి దాఖలాలు చూడుడు—[రేట్లనివరం.]

1. పుట్టిన తారీఖు మొదలుకొని ఆయుస్సువరకు ప్రతిసంవత్సర ఫలాఫలితములు వ్రాయుటకు:— రు. 4—2—0.

2. పుట్టిన తారీఖు మొదలుకొని ఆయుస్సువరకు ప్రతిదినవారి ఫలాఫలితములు వ్రాయుటకు:— రు. 10—2—0.

ఇట్లు, కొర్రాం చంద్రశేఖరం, సిద్ధాంతి

గల్లి నాపడా, గంజాంజిల్లా (B. N. Ry.)



(బెర్నార్ మెక్ ఫెడనుగారి స్వీయచరిత్రనుండి)

డా॥ చెన్నభట్ల భానుమూర్తిగారు, బి. ఏ., ఎల్. టి., ఎల్. డి.

రోం కోకోమా సరస్సువద్ద నేను స్థాపించిన ఆరోగ్యసదనములోని నా యనుభవములను నే నెన్నటికిని మఱువజాలను. వ్యాయామచికిత్సలో ననుభవములేనివారియొక్క సహాయముమీద నాధారపడి యుండవలసివచ్చినది. కోర్టులనుంచి తప్పించుకొనుటకు, బిరుదులున్న డాక్టరుగారిని మా సిబ్బందిలో చేర్చుకొనవలసివచ్చినది. ఈ న్యాయశాస్త్రపు కట్టుబాటులు చాల ఆశ్చర్య కర మైనవి. ప్రజలరోగముల బావుటకు నేను వ్యాయామచికిత్సశాల నడుపుచుండగా సర్కారు వారి ఆగ్రహమును తప్పించుకొనుటకు కొంత మంది డాక్టరుసూపర్వైజర్లకుకూడ జీతములు ఇచ్చుకోవలసివచ్చుట, ఇంచుక ఆశ్చర్యమే! ఈ సూపర్వైజర్లు అప్పుడప్పుడు ఇచ్చిన సూది మందులే, మాచికిత్సశాలలోని కొన్నిచావులకు కారణమని నేను నొక్కి చెప్పగలను. మాకులేని హక్కులు కొన్ని, డాక్టర్లకు కలవు. వారు ఏమి చేసినను చేయవచ్చును. వా రేపారపాటుచేసి రోగిని చంపినను వారి కేవిధమైన జవాబుదారి యును లేదు. రోగి చచ్చేయెడల వానికొ స్తినుంచి తమ ఫీజును వసూలుచేయుదురు. రోగి బ్రతికే యెడల, బ్రతికించినవారు డాక్టరుగారే.

వ్యాయామ చికిత్సశాల నడుపుటకు మొదటి ప్రయత్నము చాల జయప్రదముగానే జరిగిన దని చెప్పవచ్చును. మేము అద్దెకు తీసికొనిన వసతిగృహములో అరువది అయిదు మందికి

స్థలము కలదు. అచిరకాలములోనే అది అంతయు నిండిపోయినది. కొంతకాల మయిన తర్వాత, కొన్నిగుడారములను వేసినాము. ఈగుడారముల లోనికి దోమలు రాసాగినవి. దోమలు సామాన్యముగా పగలు విశ్రాంతి తీసుకొని రాత్రి మనలను బాధపెట్టును. కాని యిచ్చటి దోమలు మాత్రము రాత్రింబవళ్లు ఒకేవిధముగా పీడించుచుండెడివి. వీనిని రాకుండజేయుటకు తెరలు కట్టించినాము. ఎన్నిచేసినను మారోగులకు అవి నిద్రాభంగము చేయుచుండెడివి. ఇన్ని ఇబ్బందులున్నప్పటికిని, రోగులు మాత్రము చాలమంది స్వస్థత జెందిరి. రోగులు దేశములోని అన్ని మూలలనుంచి వచ్చిరి. అంటురోగములు గల వారిని మాత్రము మేము చేర్చుకొనలేదు.

ప్రతిరోగిని, ఉపవాసచికిత్స చాల అవసరమని తోచినది. ఒకరోజు మొదలుకొని కొన్నివారములు ఉపవసించినవారుకూడ గలరు. స్థూల కాయులకును దీర్ఘరోగులకును ఉపవాసమువలన చాల లాభము కలిగెడిది.

సరస్సు, ప్రక్కనే యుండుటచేత, కొంతమంది రోగులు పడవలను తెడ్లతో నడపెడివారు. మరి కొందరు ఈబెడివారు.

ఈ వసతిగృహమును నడుపుటలో నా కనుభవము చాలమిచ్చే, దీనిని కొంతమంది నిర్వహించేటట్లును, చికిత్స మరికొంతమంది చేయునట్లును ఏర్పాటుచేసినాము. ఈ బాధలన్నియు

పడలేక అయిదు, ఆరునెల లయినతర్వాత ఈ చికిత్సాలయమును మూసివేసినాము. దీనిని గురించి కొన్ని సంగతులు మాత్రమే నాకు జ్ఞాపకమున్నవి. ఇనుపపెట్టెను బద్దలుగొట్టి, అందులోని విలువగల సామానులను కొన్నిటిని ఎవరో ఎత్తుకొనిపోయిరి. ఆదండుగను నే నిచ్చుకోవలసివచ్చినది.

ఇక మేము చేసిన వ్యవహారములో 'లాభమెంత? నష్టమెంత?' అని ఆలోచించవలసియున్నది. చికిత్సలు తృప్తికరముగా నున్నను మేము పడిన చిక్కులు వర్ణనాతీతములు.

ఆరోగ్యనడనము నడుపుట, పత్రికాప్రచురణ భారము వహించుట, పుస్తకములు వ్రాయుట, ఇన్నిపనులు నే నొక్కడను నిర్వహింపలేనని మాత్రము గట్టిగా తెలుసుకొంటిని. "ఇకముందటి ఆరోగ్యనడనము నడుపుటకు యత్నించరాదు" అని నిర్ధారణచేసుకొంటిని. ఇట్టివి నడువలేకపోయితేనే? అని మనస్సు పీకుచునేయున్నది. ఈ వివరములు ముందుశ్రికలలో వ్రాయగలను.

ఇవన్నియు 1902న సంవత్సరపుమాటలు. గ్రంథ ప్రచురణ వృద్ధియగుచున్నది. ఈ గ్రంథప్రచురణవలని లాభముచేతనే పత్రిక నడువగల్గితిమి. అంతట నాకొకసంకల్పము కలిగినది. వ్యాయామ కళాప్రదర్శన మొకటి ఏర్పాటుచేసినాను. వ్యాయామమువలన ఆరోగ్యముగా నున్నవారి నందరిని ఈ పోటీకి ఆహ్వానించితిని.

ఈ ప్రదర్శనముకొరకు ఒక పెద్దతోటను అద్దెకు తీసుకొంటిమి. ఆతోటలో ఒక పెద్దభవనము కలదు. ఈప్రదర్శనమును ఒక వారమురోజులు జరుపుటకు నిశ్చయించితిమి.

ఈవిషయము మా వ్యాయామపత్రికలో కొన్ని నెలలనుంచి ప్రచురించుచుంటిమి. అన్నివిధములచేతను అంగసౌష్ఠవము గలిగి, ఆరోగ్యమున ఓలలాడుచున్న పురుష శ్రేష్ఠునకు ఒక వేయి డాలర్లును, అట్టి యవతీమణికి ఇంకొక వేయి డాలర్లును బహుమతులు ఇచ్చెదమని ప్రకటించితిమి.

ఈ రెండుపోటీలకును ఎన్నియో దరఖాస్తులు వచ్చినవి. ప్రదర్శనముకొరకు ఏర్పాటుచేసిన తోటలో నొకవైపున గదియొకటి నిర్మించితిమి. అందులో ఒక్కొక్కసారి డజనుపోటీదారులు వచ్చి, తమశరీరపాటవమును చూపుటకు అవకాశమున్నది. ఈ ప్రదర్శనములో ఇతరవేడుకలు కూడ కొన్ని ఏర్పాటుచేసినాము. కాని ఈశరీరపాటవ ప్రదర్శనమే అన్నిటిలో ముఖ్యమైనది. ఈ ప్రదర్శనమువలన మాకు కొన్నివేలడాలర్లు నష్టము వచ్చినను, దీనిని చూడవచ్చినవారి సంఖ్య చాల తృప్తికరముగా నున్నది.

1905 వ సంవత్సరములో ఇంకొక ప్రదర్శనము జరిపితిమి. మొదటిప్రదర్శనముతర్వాత సరిగా ఒక సంవత్సరమునకే దీనిని జరిపితిమి. ఒక పెద్ద హాలులో మధ్య నొక ఎత్తైన అరుగును నిర్మించి దానిమీద ఇరువదియైదుమంది ఒక్కసారి నిలుచుని తమ శరీరపాటవమును ప్రదర్శించు లాగున ఏర్పాటు చేసితిమి. ఆ యరుగు (Pedestal)మీద నుండువారు అన్ని వైపులకు కనపడేలాగున, ఆయరుగుచుట్టూ తిరుగులాగున కూడ అమర్చినాము. కొన్నా స్త్రీయిన తర్వాత ఇంకొక పోటీ ఏర్పాటుచేసినాము. ఆహార మేమియు తీసుకొనకుండ, మూడు రోజులు ఏకదీక్షగా నడచుట. కావలసినంత నీరు తాగవచ్చును. రాత్రి పండుకొనవచ్చును.

ఈపోటీలో చాలమంది పడిపోయినారు. ఈపోటీకి ఆగినవారుకూడ కొంతమంది గలరు.

బరువులెత్తుపోటీలు కూడ ఏర్పాటుచేసితిమి. వేయిడాలర్ల పోటీలలో చేరినవారు ఇతరపోటీలలో కూడ పాల్గొనవలసియున్నది. యువతులు ఒకమైలు పరుగెత్తవలసియున్నది. ఈ ప్రదర్శనము లన్నిటికి ప్రేక్షకులనేకులు వచ్చెడివారు. ఈ ప్రదర్శనములలో మొదటిరాత్రి జరిగిన విషయముల నే నెన్నటికిని మరవజాలను. కార్యభారమంతయు నామీదనే యుండెడిది. ఆరాత్రి వచ్చిన పెద్దలు లోపల ప్రవేశించుటకు మూడు గేట్లు చాలినవి కావు. జనసమూహము ఎక్కువగుటచే,టిక్కెట్టులేకుండగ లోపలికి తోసికొని వచ్చులాగున కనపడినది. అంతట నేను గేటుపైకి దుమికి ఒకపెద్ద ఉపన్యాస మిచ్చినాను. నా ఉపన్యాసము వారికి శ్రావ్యముగా నున్నది కాబోలు! గేట్లు విఱుగగొట్టకుండగ శాంతముగా లోనికి పోయినారు.

ఆరోజులలో కాళ్ల కేమియు తొడుగుకొనకుండగ శరీరపాటవము చూపరాదు. శరీరమంతయు కప్పియుండవలసినదే. ఈ రోజులలో వలె పొట్టి పన్నెనపుడుస్త్రులతో బయటికి కనపడుట తప్పుగా నుండెడిది.

రెండవ ప్రదర్శనములో నా కొక క్లిష్టపరిస్థితి సంభవించినది. అంథోని కామ్స్టాక్ (Anthony Comstock) నాకు సహజశత్రువు. నాఆదర్శములు అతనికి కిట్టవు. కొంతమందిపోలీసుఉద్యోగులతో నా ఆఫీసునకు వచ్చి, నన్ను అరెస్టు చేయించెను. నా ప్రదర్శనములో పోటీచేసిన వారి బొమ్మలు, పోటీజేసినపుడెట్లున్నవో అట్లు అచ్చువేయించి, అక్కడక్కడ ప్రచురించుటయే నాతప్పు. కోర్టునకు నన్ను తీసుకొనివెళ్ళిరి.

కేసు విచారించిన జడ్జీలలో ఇద్దరు నన్ను నేరస్థుడనిరి. ఒకరు నిర్దోషి యనిరి.

కామ్స్టాక్ ఆరోజులలో చాల పలుకుబడిగలవాడు. వానినిగూర్చి నాపత్రికలో నొక ప్రధాన వ్యాసము వ్రాసినాను. దానిలోని కొన్నిభాగములు ఇక్కడ వ్రాయుదును:

“మనయువకులకు, యువతులకును దుర్మార్గమునకు విముఖులు కండని బోధింపకుండుటయే, వారల చెడుమార్గములనుండి తప్పించుటకు సాధనమని కామ్స్టాక్ అనుకోవచ్చును. నిజముగా ఏ సంగతులు తెలుసుకొనుటవలన తమచైతన్యమును కాపాడుకొనగలరో, అట్టి విజ్ఞానము వారికి కలగ గూడదనియే వాని యభిప్రాయము. స్త్రీ పురుష సంబంధమునకు గల యర్థము పూర్తిగా తెలుసుకొనకపోవుటవలన, మనవాళ్లకు కలుగు అపాయములు అతను గుర్తెరుగక యున్నాడు. నిజముగా మన కుష్టవాళ్ల కతను ప్రబలశత్రువని నేను చెప్పగలను. సంసారయాత్రలో ఎట్లు నడచుకొనవలెనో ఆవిధానమును తల్లి కూతురునకు చెప్పకూడదని వాదించెడివారిలో ఆయన ప్రముఖుడు. కొమారుడు చెడిపోకుండగ తండ్రి చెప్పబోవు రహస్యములు చెప్పరాదని వాదించెడివారిలో నతడగ్గిగణ్యుడు. జీవయాత్రలో ఎన్నియో ఒడుదుడుకు లుండునే! వానిని దాటుటకు సరియైన సలహాలు లేనియెడల మనయువకులగతి ఏమి కావలె? ఏమైనను సరే, అంతా రహస్యమంటాడు కామ్స్టాక్. కామ్స్టాక్ గారి సూత్రములను ఖండించుటయే మాప్రధానకర్తవ్యము. రాబోవు సంతతివారి కతను చేయు సపకారము వరనా తీతము. చాలమంది ఈకామ్స్టాక్ మతములోనివారే అని మాకు తెలియును.

దాంపత్య రహస్యములు తెలియనిచో భావి సంతతివారి కెట్టి ప్రమాదములు కలుగునో, ప్రపంచమున అంగవైకల్యముకలవా రెంత మంది ఉద్భవించెదరో, ఈ సంగతులు గుర్తెరిగినచో, ఎవరు దాంపత్యరహస్యములు రహస్యములుగా నుంచవలెనని కోరుదురు? ఇట్టి కోరికలు కోరు కామ్స్టాక్యుక్క శక్తి సామర్థ్యములను దేవుడు ఓటాపించలు చేయు గాత! అని నేను కోరుచున్నాననికూడ నాపత్రికలో వ్రాసియున్నాను. నావ్యాసమును చాలమంది లాయర్లకు జడ్జీలకు చూపించి, నామీద మాననప్రపుదావాతీసికొనివచ్చు ప్రయత్నము చేసినాడు. కాని ఏలకో చివరకు విరమించినాడు. కాని ఈ దుర్మార్గుడు నన్ను బెట్టిన బాధలు మాత్రము నే నెన్నటికిని మఱువజాలను. వాని దౌర్జన్యమంతయు నాకు స్పష్టముగా తెలిసినది. మంచి దేహసౌష్ఠవముగల యొక యువకుని ఫోటోను ఒకసారి ఇతను నావద్దకు తీసికొనివచ్చినాడు. దానిలో కండరములన్నియు పైకి కనబడుచున్నవి. ఇట్టి ఫోటో చూచినయెడల యువతుల కెట్టి మనోవికారములు కలుగునో అని అతడు చింతించెను. అంతియ కాని దేవునిచే నిర్మింపబడిన ఈ పవిత్ర శరీరమును చూచి, ఇతరులుకూడ అట్టిసౌష్ఠవము సంపాదించగోరుదురను నభిప్రాయ మతనికి గోచరము కాలేదు. అతనిమన స్సెంత నీచ మైనదో, దీనిని బట్టి యూహింపనగు.

ఆయన ఆజ్ఞానుబాహువు, గుండ్రని మొగముకలవాడు. పెదవులు దళసరివి. 'గమడోలు' వంటి పొట్ట. ఇట్టివానికి అహంకారమెక్కువ అనుటకు

సందేహము లేదు. స్త్రీవాంఛకూడ ఎక్కువగా నుండునని చెప్పవచ్చును. అట్టి వాంఛను ఆపుకొనుటకు ఇతను చిన్నతనములో చాల బాధపడి యుండవచ్చును. అందుచేతనే అతని కిట్టి సీచబుద్ధులు పుట్టియుండవచ్చును.

అంగసౌష్ఠవ మెట్లు పెంపొందింపగలమో బోధించుచు, వ్యాయామమువలన ఎట్టి అంగసౌష్ఠవమును సంపాదించగలమో ఫోటోలవలన చూపుచు, ఈ పవిత్రమానవదేహముయొక్క పాటవము నెట్లు వృద్ధిచేయగలమో నేను వ్రాయుచుండగా ఇతడు నా కడ్డము రాప్రయత్నించుట ఎంతహాస్యాస్పదమో పాఠకులు తెలిసికొందురుగాక! దుస్తులు తీసివేసినపుడున్న అంగసౌష్ఠవముగాని, దుస్తులతో కప్పివేసినపుడు నిజమైన శరీరాకృతి తెలుసుకొనుటయే కష్టము.

స్వేచ్ఛకొరకు పోరిన అమెరికాదేశములో ఇతని మాటకు పలుకుబడి, కొన్నాళ్ళయినను ఉన్నదని వ్రాయవలసి వచ్చిన, మనకు కొంత ఆశ్చర్యము కలుగకపోదు. అయితే కామ్స్టాక్యూగారిని మాపత్రికలో ఒక విధముగా గౌరవించవలసి వచ్చినది. అది గౌరవమో లేక అగౌరవమో పారకులే నిర్ణయింతురుగాక.

“కామ్స్టాక్ తత్వము,” “కామ్స్టాక్వంటి”
(Comstockery) (Comstockish)
మొదలుగాగల కొత్తమాటలు నాపత్రికలో తరుచు వాడవలసివచ్చినది.

ఈవిధముగా ఈ యచపేరు పైకి వచ్చినది. ఈపదములకు నిజమైన అర్థములు పాఠకులు తెలుసుకొనగలరని నే నెరుగుదును.





కొ॥ అ॥ నా॥ శర్క.

ప్రశ్న: నాకు గుడమునందు బిళ్ళగ లేచినది. అదియేమిబిళ్ళయనిఅమృతాంజనము వ్రాసి నాను. అప్పటినుండియు చీము కారుచున్నది. నొప్పి లేదు. ఎప్పుడైన వకసారి నెత్తురు వచ్చును. ఇప్పుడు మూడు సంవత్సరములు అవుచున్నది. నన్ను యేమి కష్టపెట్టుటలేదు. ఇంతవరకు బాగానే యున్నది. చికిత్స శైలుషకోచెదను.

సమాధానము: ఈవ్యాధిని మొద్దుమలలు అందురు. ఇది దీర్ఘవ్యాధి. ఒకప్పుడు ఇది రక్తమలలుగ మారి బాధపెట్టును. కాన రోగి ఇప్పుడు బాధయేమియు కనబడుటలేదుకదాయని అశ్రద్ధ చేయక స్వాభావికచికిత్స చేసికొనుచుండిన వ్యాధి అంతరించగలదు.

చి కి త్స

రోగి రోజులో యెక్కువసేపుకూర్చుండకూడదు, వెల్లకిలపడుండకూడదు, పైకిల్ మీదగాని మరి యేయితరవాహనములమీదగాని యెక్కువసేపు కూర్చుండి ప్రయాణముచేయకూడదు. జీర్ణ శక్తిని క్రిమపరచుకొనవలెను. మలబద్ధకమును పోగొట్టుకొనుటకు శ్రద్ధగా ప్రయత్నించవలెను. అవసర

మగుసపుడుయెనిమాయుపయోగించుకొనవలెను. మలబద్ధక రాహరములను మానివేయవలెను. దింపుడుబియ్యము, ఆకుకూరలు, కాయకూరలు, నిలువయుండని పచ్చడులు తినవలెను. తొట్టిన్నాన మలలో, ఒకకటిన్నానము ఉదయము 15 నిముషములు, సాయంత్రము 15 నిముషముల సేపు ఒక కశేరుకాన్నానము (వెన్నుపామున్నానము) చేయవలెను. ప్రవాహోదకన్నానము, ఆతపన్నానము, నిర్మలవాయువును పీల్చుట, వర్షన్నానములు చేయవలెను. ఆదిత్యపేటికన్నానములు చాల బాగుగ పనిచేయును.

పనుపురంగుసీనాలో వడపోసిననీరుపోసి యెండలో 6 గంటలకు తక్కువకాకుండ యుంచి ఆ నీటిని తడవకు $\frac{1}{2}$ బౌన్సు వంతున, రోజుకు ఆరుతడవల వంతున పుచ్చుకొనవలెను.

ప్రకృతి కేటలాగునందు వివరింపబడిన ఆరోగ్య సూత్రములనెల్ల అనుసరించవలెను.

యోగవ్యాయామములో సర్వాంగాసనము, హలాసనము, పాదహస్తాసనము ఈ వ్యాధికే బాగుగ పనిచేయును.

మండులవలని ప్రమాదములు

తామరను మండులచేత అణచివేసినచో తరచు క్షయరోగము కలుగునని డాక్టరు బర్నెటుగారు చెప్పుచున్నారు.

మలేరియాను అణచివేసిన, క్షయరోగము, ఉబ్బసము, దగ్గు, పైత్యాశయము వాచుటయు గల్గును.

ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

1936 సం॥ జూలై నెలకు జమాఖర్చులు.

జమలు	ర.అ.పై	ఖర్చులు	ర.అ.పై
జెనుకటి నెలనిలువ	4- 3-8	పత్రిక పోస్టేజీ	9- 9-9
ప్రకృతిపత్రిక చందాలు	63-4-0	పుస్తకముల పోస్టేజీ	4-15-0
పోస్టేజీ	1-1-0	జనరల్ పోస్టేజీ	4- 9-9
పుస్తకములు అమ్మకం	34- 0-0	ప్రేషనరీ	8- 1-9
పోస్టేజీ	3-15-0	మనోవర్తలు	64- 0-0
స్టోర్సు అమ్మకం	59-15-9	నాకర్లు	18- 4-0
పుస్తకములకు అడ్వాన్సు	8- 0-0	పుస్తకములు	3- 0-0
వడ్డీబాపతువనూలు	20- 0-0	స్టోర్సు	9- 8-0
జమ	194- 7 5	మొత్తము	122- 0-8
ఖర్చు	122- 0-3		
నిల్వ	72- 7-2		

కొ॥ ఆదినారాయణశర్మ,
మేనేజరు.

అ॥ వేంకటరమణయ్య,
కార్యదర్శి.

దివ్యజ్ఞానదీపిక

వసంత యిక్ష్వాకు అడయారువారిచే ప్రకటించబడు మాసపత్రిక కృత్తి అభివృద్ధికిని, సంఘాభివృద్ధికిని తోడ్పడు అర్థిక, మత, విద్యా, సాంఘికాది విషయములు, ఇహపరవిషయములను బోధించు విషయములన్నిటినిగురించి అందఱకు తెలియువిధమున వ్యాసములు, కథలు, వృత్తాంతములు, పద్యములు ప్రకటించును. సంవత్సరమునకు చందా రు. 1. మాత్రమే.

కావలసినవారు: మేనేజరు, దివ్యజ్ఞానదీపిక ఆఫీసు.

వసంత యిక్ష్వాకు, అడయారు—లేక

వి. పి. కామేశ్వరరావుగారు, ఎం.ఎ., బి.యల్.,
యేలూరు.

“విజయ” సంచికమాసపత్రిక.

సం॥ చందా రూ॥ 1. విడిసంచిక 0-1-6.

హాస్యరసోపేతము. విజ్ఞాన నర్వస్వము. ఒకచరిత్ర - ఒకరసము - ఒకచరిత్రము - ఒక పరిశోధన - ప్రకటించినది ప్రకటించకుండా ప్రకటించేది “విజయ” ఒక్కటే. సంచిక అంతయు సచిత్రమే. ప్రతివిలేఖరియు సుప్రసిద్ధుడే. మిమ్ములను నవరసతరంగిణిలో ముంచెత్తుతుంది. ఇన్నివిషయములు చర్చించు ప్రతీకయింత స్వల్పమూల్యమునకు చిక్కదు.

వివరములకు:—విజయ కార్యాలయము, విజయనగరం.

గోష్ఠిపత్రిక, బెజవాడ.

సంవత్సర చందా 1-8-0

విద్యాధులకు 1-0-0

ప్రకృతిఉద్యమ వ్యాపకము

కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ, మేనేజరు, ప్రకృతి.

ప్రకృతిచికిత్స దేశమందెల్ల ఇప్పుడిప్పుడే వ్యాపక మగుచున్నది. విద్యావంతులును, జ్ఞానులును, అన్నివైద్యములు చేసి ఫలము గానకయున్న రోగులున్ను, ఈచికిత్సయందు ఆదరము చూపు చున్నారు.

ప్రజాసామాన్యమునకు కూడ ఈవైద్యతత్వము తెలియచేయవలెనని మా ఆశయము. ఇదివరలో ప్రకృతివైద్యమనగా తొట్టివైద్యమే యని తల చెడివారు. అదియైనను కొద్దిమందికి మాత్రమే తెలిసియుండెడిది. కాన అందరికిని తెలిసికొన సాధ్యపడెడిదికాదు. దానిని వ్యాపకము చేయుటకు ఈ పత్రిక స్థాపింపబడినది. ఘమారు డెబ్బది గ్రంథములు ఈ వైద్యమును గూర్చి ప్రకటింపబడినవి.

ప్రకృతిఉద్యమము ఇంకను దేశమునం దెన్ని చోట్లనో వ్యాపకము కావలసియున్నది. ప్రతి వారికిని ఆరోగ్య మవసరము. “ఆరోగ్యము మాకు అవసరములేదు” అను మానవుడుగాని గ్రామముగాని ఉండదని మాయుద్దేశ్యము.

ప్రకృతిఉద్యమము ఇంకను వ్యాపకముకావలయు నన్న అనుభవజ్ఞులును, ప్రకృతివైద్యము వలన బాగుపడినవారున్ను, తమ శక్తికొలది పదిమందికి సభలద్వారాను, విడిగాను బోధ చేయుట అవసరమైయున్నది. ప్రకృతినంగతి

తెలియనివారు విద్యావంతులలోనే అనేకు లున్నారు. అట్టివారి ఉపయోగార్థము మేము ఉద్యమమును గురించి సమస్తవిషయముల తెలు పునట్టియు ప్రధమ ఆరోగ్యసూత్రములను తెలు పునట్టియు ‘ప్రకృతి’ అను చిన్న పుస్తకమును అందమైన కాగితముమీద బ్లాకులతో సహా ముద్రించి యున్నాము. వానిని ప్రతివారికిని ఉచితముగా ఇవ్వ సంకల్పించినాము.

వానిని ప్రతిగ్రామమునకును, విద్యావంతునకు, ప్రకృతివైద్యాభిమానికి అందచేయవలయునని మాయుద్దేశ్యము. అందు కొత్తవానికి తెలిసి కొనవలసిన విషయములు అనేకములు కలవు. ప్రతి ప్రకృతిఅభిమానియు తాను యెన్ని ప్ర తులను తమ స్నేహితులకుపంచి సద్వినియోగము చేయగలిగినదియు మాకు వ్రాసినవారికి మేము కృతజ్ఞతా పూర్వకముగా, పోష్టు, రైలుఖర్చులు మేమే భరించి ఉచితముగ పంపగలము. వారు పోష్టులు చిరునామాను, దగ్గర రైలుస్టేషనును తెలిపిన అచటికి వానిని పంపగలము. జాబులు మేనేజరు, ప్రకృతి, బెజవాడ-అను చిరునామాకు వ్రాయవలెను.

ప్రతి గ్రంథాలయమువారును, గ్రామ సంఘ ములవారును, వైద్యులును, ఉపాధ్యాయులును, వీనిని తెప్పించినద్వినయోగము చేయుదురుగాక.

భక్తి ప్రబోధిని

భక్తి ప్రచారమును చేయు మాసపత్రిక.

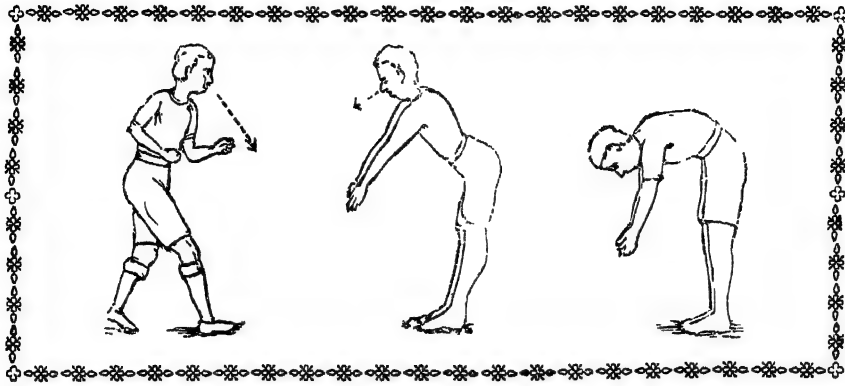
భగవాన్ శ్రీ రామకృష్ణపరమహంస, శ్రీమద్వివేకానంద, రామతీర్థ, శ్రీ హరనాథ్ రాకూర్, శ్రీ చైతన్య మహాప్రభువు మొదలగువారు బోధించిన భక్తివిశేషములను తెల్పుచుండుటయే దీని ప్రత్యేకలక్షణము.

కడచిన నాలుగు వత్సరములనుండి ప్రచురింపబడుచున్నది.

సం॥ చందా॥ పోస్టేజితో రూ 1-0-0.

శ్రీరామకృష్ణ పూజామందిరము,

కొత్తపేట, గుంటూరు.



బొజ్జ బాపన య్యలకు

(ఈ నెల సందేశము)

ఈ నెల సందేశానికి “బొజ్జ బాపన య్యలకు” అని శీర్షిక నియ్యడంలో బాపన య్యలకే బొజ్జలుంటాయని నాడిదేశంకాదు. సాధారణంగా వ్యవహారంలో ఆళా అంటాము గనుక అందరికీ అర్థమవుతుందని యిలా చేశాను. బొజ్జ బాపన య్యలకు అంటే బొజ్జ ఉన్న ప్రతివాళ్లకీ ఈ సందేశం యిస్తున్నాను అన్న మాట.

బొజ్జలున్న ప్రతివాళ్లకీ మలాశయంలో మలము గూళ్లు యేర్పరచుకొని కావరం ఉంటుందని మొట్టమొదట తెలిసికోవాలి. సాపం! వాళ్లకి బొజ్జ ఉండటం ఒకజబ్బు అని గాని, అసాయకరం అని గాని తెలియదు అది సహజం అనుకుంటారు. అందుచేత బొజ్జ పోగొట్టుకోడానికి ప్రయత్నించరు. ప్రతిదినమూ కాలవిరోచన మయి మలాశయం కాళీ అయిపోతే బొజ్జ పెరగదు. బొజ్జ పెరిగిందంటే మలాశయములో కొద్దో గొప్పో మలం నిలచిపోయిం దన్న మాటే.

పశువుల్లాగ - మరచిపోయినా పశువులు కావలసిన దానికంటే యెక్కువ తినవు- తినడంవల్లనూ కుత్తుకబంటిదాక కుదించి కుదించి యెక్కించడంవల్లనూ యిట్టి అనర్థకాలు వుడుతున్నాయి. చక్కటి సాత్త్వికమైన జీర్ణమగు తేలిక పదార్థాలను మితంగా తీసికొంటే యిట్టి అవస్థలు రావు.

ఇంకోవిషయం: బొజ్జ ఉన్న వాళ్లకి మలాశయంలో మలం నిలచిపోయి కాపురం ఉంటుందని చెప్పాము గనుక బొజ్జలేని వాళ్లకి దానికి వ్యతిరేకంగా జరుగుతుందని యెన్నడూ తలచరాదు. బొజ్జలేనివాళ్ళు ఆరోగ్యవంతులుకారు. వాళ్లల్లోను కొందరికి ప్రేగులు ఆర్చుకొనిపోవటంవల్ల బొజ్జ పైకి కనబడదు. అంతేకాని పై వాళ్లకి యెంత జబ్బు ఉంటుందో అంతే జబ్బు వీళ్లకీ ఉండవచ్చు.

కాబట్టి ప్రతివాళ్లూ తేలికగా జీర్ణమయ్యే పదార్థాలు తీసికొంటూ సరియైన తగిన మితమైన వ్యాయామం అభ్యసించుతూ ఉంటే యే అవస్థలూ ఉండవు.

అయ్యంకి వెంటట కృష్ణమూర్తి.

దేహవ్యాయామ పాఠములు

అ య్యం కి వేం క ట కృష్ణ మూర్తి.

ప్రియ పాఠకా!

కొందరిపాఠమునందు యాత్రలను గూర్చి తెలిపితిని. వేనవికాలనుగుటచే దేహమంతటికిని సాధారణ వ్యాయామముల దెలిపితిని. ఈ పాఠమున మెడకండరములకు ప్రత్యేక వ్యాయామములను దెలుపుచున్నాడ. ఈ వ్యాయామముల నభ్యసించి దృఢమైన మెడకండరముల నిర్మించికొని బలుపైన మెడను సంపాదించుకొనుము.

సర్వసాధారణముగ దేహమంతయు మంచికండరములతో కూడుకొని చూడ నుండరముగనున్నను మెడ సన్నగ, కండరరహితమైయున్నచో కోడిమెడవలె నుండి చూడ ససహ్యముగ నుండును. అదియును గాక మెడ సన్నగనుండి, కండరములులేక బలములేకయున్నచో కొలదికాల మేడైన పట్టుపట్టి కూర్చుండివ్రాయుద మన్నను, మరేదేని పనిచేయుదమన్నను మెడ నొప్పిపుట్టును. మెడ నొప్పిపుట్టుటచే దేహమంతటికిని అలయిక పుట్టును. చూడుడు! మెడకండరముల నభివృద్ధిపఱచు కొనుట యెంతయావశ్యకమో! మెడకండరములు దిట్టముగ లేకపోవుటచే వ్యక్తిత్వమునకు (Personality) యెంతయేని కొఱత వాటిల్లగలదు. మంచికండరయుతమై పుష్టివంతమైన మెడ ఒకని దేహములోని సాధారణబలము, వీర్యము మొదలగువాటిని తెలుపును. అటుల బలమైన మెడ యుండుటచే దిట్టమైనవెన్నెముక యేర్పడి వయోగ్రంధి (Thyroid gland) చక్కగ పని చేయుచు, మెడకునకు రక్తమును దీసికొనిపోవునాళములు చక్కగ వికసించి యుండును. మొత్తముమీద గట్టి కండరయుతమైన మెడ యున్నచో మానవునికి మంచి యారోగ్యము, బలము, ఉత్సాహము, శక్తి, పుంస్త్యము, మరి యితర పురుషశక్తులు కలుగును.

సాధారణముగ దేహమంతటికిని వ్యాయామము తీసికొనుటచే మెడకండరములు కూడ నభివృద్ధి యగును. కాని ప్రత్యేక వ్యాయామములు చేయుటచే మెడకండరములు బాగుగ యేర్పడుటయే గాక మెడకిందిభాగముననున్న వెన్నెముకకూడ పుష్టివంత మగును.

ఈ నే చెప్పబోవు వ్యాయామములు చేయుటచే మెడ వెనుక ముద్దలుముద్దలుగ మాంస ముండుట, గడ్డముక్కింద వదులువదులుగ చర్మముండుట, రెండుగడ్డములు దిండ్లుగ నేర్పడుట మొదలగున వన్నియు మాయమయి చక్కటికండరయుతమై, పుష్టివంతమై, అనురూపమైన మెడ యేర్పడును. అప్పుడు అనాకారత్వము పోయి ఆకార మేర్పడి చూడ ముఖము ఇంపుగ నుండును. సౌందర్య సంపాదనలో నిది కూడ నొక మార్గమే యగును.

ఈ వ్యాయామములు మొదట జాగ్రత్తగచేయవలెను. మెడ నొప్పిపుట్టినచో నచట కొబ్బరినూనె మర్దనచేసి వేడినీరు పోసిన పోవును.

ఈ వ్యాయామములు చేయునపుడు మెడకండరములకు బాగుగా పని యియ్యవలెను. మెడ తిరిగి నంతవరకు అనేకమార్లు తిప్పవలెను. జాగ్రత్తగ మాత్రము చేయవలెను. పట్టుదలతో కొంత కాలముచేసినగాని యిష్టితము నెరవేరదు.

1. తలను వీలయినంత ముందరకు వంచవలెను. గడ్డము తొమ్మనకు తగులుటకు ప్రయత్నించ వలెను. అటుల ముందరికి వంచినతరువాత మరల వెనుకకు వీలయినంతవరకు తల పోనియ్యవలెను. ఈ విధముగ అనేకమార్లు చేయవలెను. ఇటుల చేయునపుడు గబగబ చేయుటకంటె నెమ్మదిగ ప్రతికారము (Resist) చేయుచు వంచిన యెక్కుడుఫల ముండును.

2. పైన చెప్పినవిధముగనే మెడ భుజముమీదికి వంచవలెను. మొదట ఒకవైపునకును, మరల రెండవ వైపునకును వంచవలెను. పైన చెప్పినవిధముగనే మెడకండరములు బిగించి వంచిన యెక్కుడుఫలము కలుగును. అనేకమార్లు చేయవలెను.

3. ఈ మారు అరచెయ్యి తలవక్రభాగమున ఆనిచి తలతో ప్రతికారము (Resist) చేయుచు తలను చేతితో నొకవైపునకు నెట్టవలెను. ఈ విధముగ మెడనరములు కొలదిగ నొప్పిపుట్టనంత వరకు చేయవలెను.

అటుల రెండవచేతితో తలరెండవవక్రభాగము నెట్టి ప్రతికారము చేయవలెను. ఇటుల అనేక మార్లు చేయవలెను.



ఫలములు

1. అనాసపండు.

దీనినే పైన్ ఆపిల్ అని ఇంగ్లీషులో పిలుతురు. ఇది మనప్రాంతములలో సింహాచలంప్రాంతము లలో దొరకును. సింగపూరు ఇతర దేశములనుండి కూడ డబ్బాలతో యెగుమతిచేయబడుచుండును. దీనిపైన పెద్దపులిమచ్చలవంటి మచ్చ లుండును. పండినపండ్లు రుచిగానుండును. పండ్లపై చెక్కు దీసివేసి పండు తినవలెను. చెక్కుదీసిన తరు వాత ఉప్పుపెట్టి కడుగ నవసరములేదు. పంచ దార విషతుల్యముగాన వేసికొనగూడదు. కాని అందు ఉప్పు, కారము, ఉల్లిపాయలు మొదలగు వానితో తిరుగమోత వేసికొందుము. అది మా ఇష్టము అనువారికి మాత్రము మేము చెప్పట లేదు. వారి ఇచ్చవచ్చినట్లు చేసికొనవచ్చును.

డబ్బాలలో యెగుమతియగుచున్నవి తినరాదు. నిలువయున్న పదార్థములన్నియు నిర్జీవము లగును. అందుండు పండ్లు నిలువయుండుటకు గాను, పంచదార, ఆల్కహాలు (సారా) మొద లగునవి పోయుదురు. శరీరమునకు విషకరము అగు అట్టి ఆహార సేవనమువలన అనేకవ్యాధులు గలుగును.

స్వాభావికముగ మనకు లభించుపండ్లు చాల రుచిగ నుండును. మిక్కిలి సువాసనగలిగి యుండును. పిత్తవికారముల నణచును. ఎండదెబ్బ తగిలినవారి కిచ్చిన ఆప్యాయనముగ నుండును. అగోచకము పోగొట్టును. రక్తమును శుద్ధి చేయును. తేలికగ జీర్ణమగును. రోగులు నిరాటంకముగ వాడవచ్చును.

ఈపండు నుపయోగించు విషయమున ముఖ్యముగ గమనించవలసిన విషయ మొకటి కలదు. రుచిగ నుండుటచే మంచిదని అందరు తిందురు. గర్భవతులగు స్త్రీలకు యిది యెంతమాత్రమును పెట్టకూడదు. ఈ పండు తినిన 12 గంటలలోపల గర్భాశయమంతయు సంకోచమునొంది, వెంటనే రక్తస్రావ మారంభమగును. పక్ష్యమగు పండుకంటె పచ్చిగా నుండునది మరీఉపద్రవ కరము. పచ్చికాయను తిన్నచో అంత్రములను ప్రకోపింపజేసి కొందరికి విరేచనములుగూడ గలిగించును.

బాబూ కెన్నిలాల్ డెగారు పంగదేశమున దీని ఉపయోగము నీక్షించివిధమున జెప్పినారు: పంగదేశమున దుప్టలగు స్త్రీలు గర్భస్రావము గలిగించుటకొరకు ఆపక్ష్యమగు అనాసపండు కొంచెము ఉప్పుతోడ నలుగొట్టి గర్భవతులకిచ్చెదరు. దీనిని గర్భవతులు తినినచో ప్రారంభమున (అనగా మూడు మాసములలోపల) వెంటనే స్రావము గలుగును. మూడు మాసములు గడచినపిదప కొందరికి స్రావము కాక పోవచ్చును. ఐతే శరీర దౌర్బల్యాదులు అనుకూలముగ నున్నచో 3 నెలల పిదపకూడ గర్భాశయమంతయు సంకోచమునొంది ప్రావము గలిగి 24 గంటలలోపల గర్భపాత మగును.

కాన ఈ పండు ఉపయోగించు విషయమున జాగ్రత్తగ ప్రవర్తింపవలయునని మనవి చేయుచున్నాను.

2. నిమ్మపండు.

మన శరీరమందలి రక్తమునందుగల చెడుపదార్థముల మూత్రద్వారముగుండా బహిర్గత మొనరించుటలో నిమ్మపండు అత్యుత్తమ సాధనము. దీనియందున్న పులుసునుబట్టి సాధారణముగా

దీనిని యాసిడ్ (ఆమ్లము) పండు అని వాడుదురు. కాని పరిశోధకులు యాసిడ్ లకంటె అయిడిలేత లెక్కువగ ఆల్కలీన్ (క్షారము) అను రసపదార్థముగూడ దీనియందు గలదని కనుగొనినారు. ఈ పండు దేహపోషణకు నెక్కువగనుపయోగింపకపోయినను శరీరములో శుద్ధిచేయుటలో శ్రేష్ఠమైనది.

నోటిలోను దంతములందును గల దుర్వాసన హరించుటకును విషక్రిములను చంపుటకును నిమ్మపండు చాల యుపయోగకారి.

అంతరంగ పరిశుద్ధికోసము యివ్వబడు ఎనిమాలలో గూడ యీ నిమ్మపండురసమును కొలదిగా కలిపియిచ్చిన మిక్కిలి యుపయోగించును. చర్మవ్యాధులలో యీ నిమ్మరసములను నారతోగూడ వేసి రుద్దిన యెడల హరించును. ముఖమునకు రుద్దిన చర్మమునకు కాంతిని నరములకు బలమును నిచ్చును. సాధారణముగా బజారులలో నమ్మ షేస్ పౌడర్లలోగల దుర్గుణము లిందులేవు. నిమ్మరసమును కొబ్బరిపాలలో కలిపి గిలకొట్టిన ఒక విధమైన సవనీతము వచ్చును. దానిని తలక రాచి మర్దనచేసిన ఉష్ణమును హరించి వెంట్రుకలకు కాంతిని నైగనిగ్యము నిచ్చును. లైంజాస్ గ్లిజరీన్ కొనవలసిన అపు సరముండదు. పై దానిలో వెన్నకలిపి ముఖమునకు రాచిన మొదటిరకపు స్నానము. శరీరమునకు రాచిన చర్మములోని మురికి సంతయు బహిర్గత మొనరించును. వేడినీళ్ళలో కలిపి పుక్కిలించిన, నోటిలోగల దుర్గంధముల హరించును. ఉదయము సాయంత్రం నీళ్ళలో కలిపి నిమ్మరసమును త్రాగిన యెడల ఆహారనాశమందలి మాలిన్యములు హరించును. వెచ్చని నీళ్ళలో కలిపి త్రాగిన యెడల శైత్యము చేయునను

భయముండదు మలబద్ధకమును పోగొట్టును. నిమ్మకాయ తొక్కలను పండ్లకు రుద్దిన యెడల మురికిని పోగొట్టి పండ్లకుబలమునిచ్చును. కలరా యున్నపుడు యీనిమ్మపండును యెక్కువగా వాడిన యెడల కలరాకు భయపడవలసిన పనియుండదు. అతిసారములో చాల బాగ పని చేయును.

నిమ్మపండు ఈక్రింది జబ్బులలో సహాయపడును: నిమ్మపండులో పొటాసియం అను పదార్థముండుటవలన రక్తిమును పరిశుభ్రపరచి కండరముల సభివృద్ధిపరచి నరములకును మెదడునకును బలము నిచ్చును

క్యాన్సరు అను పదార్థ ముండుటవలన దంతములకు పటుత్వమును యెముకలకు బలము గలుగజేసి కష్టసహనశక్తిని జాస్తి చేయును. మ్యాగ్నీషియముండుటచే పండ్లకు పదును నిచ్చును. శరీరములోనసంఖ్యాకములైన కణములను జనింపజేసి ఆరోగ్య సంరక్షణమునకు తోడ్పడును. మరియు మలబద్ధకమును పోగొట్టును.

పాస్పరస్సు యుండుటవలన ఊపిరితిత్తులను పరిశుభ్రపరచి సరిగా పనిచేయునట్లు చేయును. కఫ

మును హరించి దగ్గు ఊబ్బసము క్షయమొదలగు రోగములలో సహాయపడును.

మాలిక్ యాసిడ్ కలిగియుండుటచే తామర మొదలగు చర్మవ్యాధులను పోగొట్టును.

మరియు నిమ్మపండునందు ఏ. బి. సి విటమిన్లు తగుమోతాదులుగా గలవు కనుక శరీరపోషణకు ఆరోగ్యసంరక్షణకు సర్వతోముఖముగపని చేయునని ఆంగ్లాయుర్వేదవైద్యులుగూడ ఏకాభిప్రాయులై యున్నారు. దీనిని పది సంవత్సరముల వయస్సు గలవారు దినమున కొకటియును 20 సం॥ల వయస్సు గలవారు రెండును యీ రీతిగ హెచ్చించుచూ పోవలెను. అట్లు వాడిన వారు నిరంతర యశావసము ననుభవించుచూ పూర్ణాయుష్కంతులై వార్ధక్యములోగూడ నరముల పటుత్వము కలిగియుందురు. సుఖరోగములచే బాధపడువారికి ఈ నిమ్మపండు అమృతము వంటిది. ఈ పెరటికల్పకమును మనవారు దాసీనముచేయుట చాలపొరబాటు. వాడుక తగ్గుట వలననే నిమ్మతోటలు గూడ నానాటికి నశించుచున్నవి. ప్రాజ్ఞులు యీ విషయమై ప్రజలలో తగుప్రబోధము నలిపి ప్రజారోగ్య సంరక్షణార్థము పాటుపడుదురు గాక.

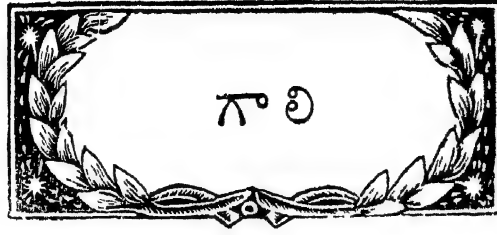
(సాధనపత్రిక)

త్రిలిజ్జ

ప్రస్తుతపు రాజకీయ పరిస్థితుల నిష్పక్షపాతముగ చర్చించు వారపత్రికయగు త్రిలిజ్జపత్రికను ప్రతిసోమవారమును ప్రకటించుచున్నాము. దేశాభ్యుదయమునకై పాటుపడుచున్న ఈపత్రికలో ఆర్థిక, రాజకీయ, మత, సాంఘిక, నైతిక, పారిశ్రామికాది విషయములు నిష్పక్షపాతముగ చర్చింపబడుటయేగాక, వాఙ్మయమున కంగములగు విమర్శనలు, పరిశోధనలు, శాస్త్రచర్చలు, ప్రపంచవృత్తాంతములు ఇవియన్నియు ప్రకటింపబడుచున్నవి. కోర్టు, రైల్వే, బ్యాంకులప్రకటన లిందు ప్రకటింపఁడుటచే దీని ప్రచార మెక్కువనియు తెలియవచ్చును. ఈ పత్రికకు చందాదారుగా చేరి సర్వవిధముల తోడ్పడ పొంద.

సం॥ర చందా రు 2—8—0.

“త్రిలిజ్జ” 393 తండ్రియారేపట, మదరాసు.



(వేమూరి రామమూర్తిగారు, బి. ఏ.)

ధాతుశక్తిని కాపాడుకొనుటకును, రోగము రాకుండ కాపాడుకొనుటకును విద్యుచ్ఛక్తి నిచ్చునట్టియు ప్రాణాధారణ కుపయుక్తమును నగు ప్రాణవాయువుయొక్క ఆవశ్యకతను గ్రహించలేనివా రిప్పటికింకను అనేకులుగలరు. రాత్రిం బవళ్ళు మంచిగాలివచ్చు యేర్పాట్లను చేసుకొనుట చాల అవసరము. ముమారుశతాబ్దమున్నర క్రితము అనగా 1774లో ఆంగ్లేయ శాస్త్రవేత్త యగు ప్రిస్టీయు, ఫ్రెంచిశాస్త్రవేత్త యగు లెవాయిసర్ ను రాసాయనికముగు దహనక్రియవలన మనము జీవించుచున్నామని కనిపెట్టి చెప్పిరి. పీల్చినగాలి రక్తముతో కలిసినతరువాత దానిని శుద్ధిచేసి లోపలి మురికిని చెమ్మతో కలసిన బొగ్గుపులుసుగాలిగా విడుచుచున్నాము. నూనె పోసిన దీపము వెలుగునప్పుడు కల్లు రాసాయనిక క్రియ, మనము గాలి పీల్చునప్పుడు, విడుచు నప్పుడు కలుగు రాసాయనికక్రియకు సరిపోవును. ఆహారములేకపోయిన మానవుడు సామాన్యముగ అరువది దినములవరకు జీవించ గలడు. నీరు లేకున్న కొలదిదినములకన్న జీవించలేడు. కాని గాలిగాని, దానిలోని ప్రధానాంగమైనట్టియు, ప్రాణాధారణ కుపయోగించునట్టియు ప్రాణ వాయువుగాని లేకున్న కొలది నిమిషములలోనే మరణించును. కనుక దీనినిబట్టి చూడగా అన్నిటి కంటెను పరిశుభ్రమైన గాలి అత్యవసరమని ధృవ మగుచున్నది.

గాలిలో రెండువిధములగు వాయువులు గలవు. (1) నత్రజని, (2) ప్రాణవాయువు. నత్రజని ప్రాణవాయువుయొక్క సాంక్షాతికతను తగ్గించి మనము పీల్చుట కనుగుణ్యముగా నుండునట్లొనర్చును. గాలిలో నీ రెండేకాక నీటిచెమ్మ, బొగ్గుపులుసుగాలి, అమ్మోనియా గలవు. దా మాపామీద 100 భాగముల ఆరోగ్యకరమగు గాలిలో గలవి:

78.35 భాగములు	నత్రజని (N)
20.77 ,,	ప్రాణవాయువు (O)
0.84 ,,	నీటిచెమ్మ (H_2O)
0.04 ,,	బొగ్గుపులుసుగాలి(CO_2)
0.0001 ,,	అమ్మోనియా (NH_3)
ఒజోను (O_3)	మొదలుగాగల యితరవాయువులుకూడ కొద్దికొద్దిగా గలవు.

గాలిలో అనేకరకములైన సూక్ష్మజీవులుగలవు. అవి గాలియందలి తేమనుబట్టియు, ఉష్ణ పరిమాణమునుబట్టియు పొంగి నేందియపదార్థములను కొన్నిటిని కలుపుచుండును. గాలిలోని నత్రజని ప్రాణవాయువుల యొక్క పరిమితి సర్వత్ర సమముగా నుండును. కాని గాలియందలి తేమ ప్రదేశమును బట్టియు, అచ్చటి ఉష్ణపరిమాణమును బట్టియు మారుచుండును. బొగ్గుపులుసు గాలి అరణ్యములందలి గాలిలోగాని, సముద్రములమీది గాలిలోగాని పరిమాణమునందు చాల కొద్దిగా నుండును. ఇది 10,000 భాగము

లలో 3 మొదలు 4 భాగములవరకు నుండును. కాని మూసిన గదులందును, దీపమువెలిగెడి ప్రదేశములందును, యెక్కువమంది జనులు నిడు రించు చోటులందును ఇది త్వరితముగా వృద్ధి పొందుచుండును. ఇట్టి ప్రదేశములలో ప్రమాద కరమైన అమ్మోనియా, అల్బ్యూమినాయిడు మొదలుగాగల విషవాయువులు వృద్ధియై ప్రాణవాయువు క్రమముగా క్షీణించుచుండును. ఈకారణములవలన ముఖ్యముగా పాతశాలా భవనముల లోనికిని, జనసమృద్ధముగలయిండ్ల లోనికిని మంచిగాలి ప్రసరించుచున్నదో లేదో గమనించుకొనుచుండవలెను. వేర్వేరుప్రదేశము లందలి గాలిలోని బాగ్గుపులును గాలిపరిమా ణము: 1,000 భాగముల గాలిలో

సముద్రోత్తరము, అరణ్యములు	.3
పట్టణములు, విశాలమగు	
వీధులు	0.4 to .5
రాత్రిలందు కొంత తెరచిన	
కిటికీలుగలపడకగదులలో	0.8
రాత్రిలు మూసిన కిటికీలుగల	
పడకగదులలో	1.2
పాతశాలాభవనములలో	1.5 to 3
వైద్యాలయములలో	2.8
పాతశాలయందు 70 విద్యార్థులున్నప్పుడు	7.2
ఆలయములందు ప్రార్థన సమయములలో	3.5 to 7
కొలుములతో చలి కాచు కొనునప్పుడు	20 to 30
నాటకశాలలు, క్రీక్కిరిసిన నభాభవనములు	25
సరియైన వాయుప్రసారము లేని ఫ్యాక్టరీలు	30

ఈపైలెఖ్యలను బట్టి చూచినయెడల పరిశుద్ధ వాయు ప్రసారమును బాగుగా గమనించుట లేదని స్పష్టమగుచున్నది. న్యూమోనియా మొదలగు వ్యాధు లెడతెగక వృద్ధిపొందుటకు గల కారణముగూడ తెల్లమగుచున్నది. రక్త ప్రసరణమండలము నందలి అవయవముల విచిత్రనిర్మాణమును పరిశీలించిన యెడల శుభ్రమైనగాలియొక్క ఆవశ్యకత మరింతబాగుగా తెలియగలదు.

గాలిని తీసుకొను ఊపిరితిత్తులు రెండును గుండ్రముగాను, గోడిగుడ్డుఆకారముగాను, బల్లపరుపుగాను పీచువంటి పదార్థముతో (Cellular substance) చేయబడియున్నవి. ఇవి హృదయకుహరమునం దుండి (Trachea) అను గాలిగొట్టము గుండా బయటిగాలితో సంబంధమును కలిగి యున్నవి. ఈగాలిగొట్టము గొంతుగుండా క్రిందకు వచ్చి, సెద్దగొట్టములుగా నేర్పడి, చిన్నచిన్న గొట్టములుగా చీలి, శాఖోపశాఖలై కేశనాళికలంత సన్ననిగొట్టము లగును. వీనిగుండా ఊపిరి తిత్తులరెంటిలోనికిని గాలిని గొంపోవును. గోచరమగునట్టి ప్రతిగొట్టపు చివరను మూమారు 8,000 గాలిగూళ్లు కట్టకట్టుకొని యుండును. ప్రతిగాలి గూడును కేశనాళికల వంటి సన్ననిగొట్టముల ద్వారా బయటిగాలితో సంబంధము గలిగి యుండును. ఈగాలిగూళ్లు పరిమాణమునందు వేర్వేరుగా నుండును. దామాషాప్రకారము వీనివలయము .01 అంగుళము. వీనిమొత్తము సంఖ్య అరువదికోట్లు. ఈగూళ్లయొక్క గోడలు చాల పలుచగానుండి గాలినిమాత్రమే భరించగల్గినవిగానుండును. ఈగాలిగూళ్లన్నిటియొక్క లోపలివి స్త్రీరము 160 గజముల పలుచని పీచు వంటి పొరను కలిగియున్నవి. ఈలోపలి భాగమంతటిలోను సన్నని రక్తనాళములు శాఖోప

శాఖలుగా వచ్చి చుట్టియుండును. ఈసన్నని రక్తనాళములగుండా రక్తము లోనికివచ్చి వీల్చిన గాలితో కలియును. ఈసన్నని నాళములలో రక్తము శుద్ధియై మంచిరక్తముగా మారును. శరీరముచే ఉపయోగింపబడి మురికిరక్తముగానై తిరిగి శుద్ధమగుట చాల యవసరము. (లేకున్న శరీరమంతయు మురికిరక్తముతో నిండి క్రమేణ మరణ మానన్నమగును.) బొగ్గుపులుసుగాలి మొదలగు విషవాయువులు బహిష్కరణమును బొందును. ప్రాణవాయువు ఊపిరితిత్తులలోనికి పోయి ప్రతిరక్తనాళముతోను కలసి రక్తమును శుద్ధిచేయును. శుద్ధియైనరక్తము (hemo goblin) హేమోగ్లోబిన్తో కలసి హృదయస్పందనక్రియ వలన యెడతెగకుండా రక్తవాహికలగుండా శరీరమంతటను వ్యాపించును.

చర్మముకూడ కొంత ప్రాణవాయువును తీసుకొని బొగ్గుపులుసుగాలిని వదలుచుండును. కాని ఊపిరితిత్తులు బహిష్కరించు బొగ్గుపులుసు గాలిలో 100కి 30 వంతులుమాత్రమే చర్మము బహిష్కరించును. ఈ గాలికి తోడు యితర వాయువులను, నీటిని, ఘనపదార్థములను వెలువరించును. ఈబహిష్కరణము పగటియందు 1 మొదలు 2 పౌనులవర కుండును. శీతకాల మందుకంటే వేసవియం దెక్కువ చెమటవచ్చును. పరిశ్రమ చేయునప్పుడును, ఆయాసపడి పని చేయునప్పుడును విశ్రాంతిసమయమందుకంటే యెక్కువచెమట బయటికి వచ్చును. కనుక శరీరముపై ప్రతిభాగమునకును గాలిని తగులనిచ్చుట యావశ్యకము. చర్మమునందు కోట్లాది రంధ్రములుండి వానిద్వారా శరీరమునందలి పనికిరాని పదార్థములు బహిష్కరణమును పొందును. ధరించుదుస్తులు, అందునను లోపలిదుస్తులు బనియను మొదలైనవి, రంధ్రములు గలవిగాను,

వదులుగాను నుండి గాలిని భారాశముగా లోనికి రానిచ్చుచుండవలెను. బిగుతుగాధరించిన పట్టు, నూలు దుస్తులు, వానిపై ధరించిన ఊలు, ఉన్ని దుస్తులు మాలిన్యములను బయటికి రానియవు. పైగా మాలిన్యములు శరీరముచే తిరిగి స్వీకరింపబడి ఊపిరితిత్తులకును, మూత్రసింధములకును తోసివేయబడును. ఆ యవయవములు అధిక శ్రమచే బలహీనత చెందును. కనుక ధరించు దుస్తులు గాలిని లోనికి రానిచ్చునంత వదులుగా నుండవలెను. చెమట తిరిగి శరీరముచే స్వీకరింపబడక దుస్తులచే స్వీకరింపబడి బహిష్కరణమును పొందునంతటి బిగుతుగా అవి యుండవలెను.

గాలి సరిగా ప్రసరించనట్టియు, పొగచుట్టల గాలితో నిండునటువంటియు సభాభవనములు, ఆలయములు, పాఠశాలాభవనములు, నాటకశాలలు, పరిశ్రమాలయములు— వీనియందు పొగచుట్టల పొగ, ఊపిరితిత్తులనుండి విడువబడు గాలి, చర్మమునుండి వెలువడు దుర్గంధముతో కలిసి మరింత దుస్సహముగ నుండును. ఈ దుర్గంధయంతమైన గాలినే తిరిగి వీల్చుచుండువారగుచున్నారు. మావవులు యిట్టిప్రదేశములందుండి బయటికివచ్చి శుభ్రమైనగాలి వీల్చినప్పుడు జలుబుచేయును. మంచిగాలి, చెడుగాలియొక్క తారతమ్యమును గ్రహింపలేక వెలుపటి చల్లని గాలియే జలుబుకు మూలకారణమని యెంచి చలిగాలిలో తిరుగరాదని చెప్పుచున్నారు. యథార్థముగా జలుబునకు కారణములు: చెడు గాలినివీల్చుట, అనారోగ్యపద్ధతులపై జీవించుట, చాలమంది రాత్రులందు కిటికీలు మూసుకొని పరుందురు. కారణమేమన: రాత్రులందలి చల్లని గాలి ప్రమాదకరమని తలచుచున్నారు. వీరు కొన్నిగంటల తరువాత విడిచినగాలినే మరల

పీల్చవలసినవా రగుచున్నారు. ఉదయముననే లేచినప్పుడు చాల బడలికచెందినట్లుండి కండ్లు తెరిపిడిపడక దుర్బరస్థితిలో నుండును. రాత్రు లందు విశ్రాంతి తీసికొనునప్పుడు ఊపిరితిత్తులు ప్రాణవోషకమగు ప్రాణవాయువును స్వీకరించుటవలన ద్విగుణించిన బలముకలవారమయ్యెదము. అందువలన పగటియందుకంటె రాత్రు లందు మంచిగాలి బాగుగావచ్చు యేర్పాట్లగు గావించుకొనవలెను. శుభ్రమైనగాలి పీల్చుట వలన కలిగెడి జలుబు ప్రమాదకర మెంత మాత్రమును కానేరదు. జలుబు చేసినప్పుడు అంతకు పూర్వము చెడుగాలి పీల్చుటవలన కల్గిన అన్యపదార్థము బహిష్కరణము నొందుచు. కనుక జలుబు ప్రమాదకర మెంతమాత్రమును కానేరదు. గాలి బాగుగా పీల్చుటవలన ప్రాణ వాయువు వృద్ధియై శరీరమునకు వేడిమి నిచ్చును. పడిశము పట్టిన దనగా శరీరము తన యందలి మురికిపదార్థమును చీమిడిగాముక్కులోగుండాను కఫముగా గొంతుగుండాను వెలువరించును. మన మనుదినమును పీల్చుగాలి తినెడి ఘనఆహారము యొక్క సాంద్రతను తగ్గించును.

పీల్చునప్పుడును, విడుచునప్పుడును గాలియందలి పదార్థసమృద్ధిశనమునందు మార్పులు:

పదార్థము.	లోనికిపీల్చుగాలి.	విడుచుగాలి.
నత్రజని	78.35	78.85
ప్రాణవాయువు	20.77	16.0
బాగ్గుపులుసుగాలి	0.04	4.35

విడచు గాలియందుగూడ నీటితేమ, అమ్మోనియా, సేంద్రియలవణములు గలవు. వీనియొక్క పరిమాణము తిను ఆహారమునుబట్టియు, శీతోష్ణస్థితిని బట్టియు, మనిషియొక్క వృత్తినిబట్టియు, మారుచుండును. సామాన్య పరిస్థితులలో ర

మునందు సేంద్రియలవణము లధికముగా నున్నప్పుడు 24 గంటలలో ఊపిరితిత్తులు 24 $\frac{1}{2}$ బౌన్సుల ప్రాణవాయువును తీసికొని 28 బౌన్సుల బాగ్గుపులుసుగాలిని వదలుచుండును. రక్తమునందు సోడియం తక్కువగా నున్నప్పుడు కావలసిన బాగ్గుపులుసుగాలి ఊపిరితిత్తులలో నిలచిపోవును. జీవపదార్థములు పెరుగునప్పుడు కణము లెక్కువ చురుకుగా మార్పును చెందుచుండును. కాబట్టి పెద్దవారికంటె పిల్లల కెక్కువ ప్రాణవాయువు కావలెను.

సామాన్యమానవుడు తడవ కొక అర్థశేరుగాలి చొప్పున పీల్చుచుండును. 24 గంటలలో దామాషామీద నిమిషమునకు 15 తడవలు గాలి పీల్చి వదలుచుండును. నిమిషమునకు 2 గాలనులచొప్పున గంటకు 120 గాలనులు, రోజుకు 2,880 గాలనులు అనగా 384 ఘన అడుగుల గాలిని పీల్చును. ఈ గాలి 7 అడుగుల ఘనపరిమాణముగల గదికి సరిపోవును. దీనితూకము 30 పౌనులు. ఇందులో 7 పౌనుల ప్రాణవాయువు గలదు. (O₂ is 32% of the atmosphere) మొత్తం పీల్చినగాలిలో నూటికి 4.78 భాగములపరిమాణములేక నూటికి 5.25 భాగముల బరువుగల ప్రాణవాయువును తీసికొనుచున్నాము. విడచునప్పుడు నూటికి 4.34 భాగముల పరిమాణము లేక నూటికి 6.5 భాగముల బరువు గల బాగ్గుపులుసుగాలిని విడచుచున్నాము.

పగటియందుపనులకై యిటుసటు తిరుగుచుండుట వలన రోజు మొత్తమున పీల్చుగాలిలో మూడవ వంతు గాలిని అనగా 8 మొదలు 10 బౌన్సుల గాలిని పీల్చుచున్నాము. ఆరుబయట నిద్రించిన రాత్రులందుదీనికిరెట్టింపు ప్రాణవాయువును అనగా 16 బౌన్సుల ప్రాణవాయువును తీసికొందుము.

మానవుడు తనయందలి యెర్రోర క్తకణములను బట్టి ప్రాణవాయువును గైకొనుచుండును. కండరములకు పరిశ్రమ కల్గినప్పుడు గాలిపీల్చుట, వదలుట యెక్కువగుచుండును. విశ్రాంతిసమయమందుకంటె అప్పుడుపీల్చి వదలుచుండు గాలి 5 మొదలు 7 రెట్లెక్కువగా నుండును.

జర్మనుశాస్త్రజ్ఞులు నిలుచున్నప్పుడును, సమప్రదేశమున నడచునప్పుడును, యెత్తుగా పైకి యెక్కువప్పుడును యెంతెంత ప్రాణవాయువు కావలెనో పరిశోధనల గావించిరి. 125 పానుల బరువుగల మనిషి 1 నిమిషములో పీల్చినగాలి.

చేసినవ్యాయాసము పీల్చిన ప్రాణవాయువు నిలుచున్నప్పుడు 16 ఘన అంగుళములు సమప్రదేశమున నడచు

నప్పుడు 48 ,,

ఆరోహణసమయమున 78 ,,

విశ్రాంతిసమయమందు కంటె 3 రెట్ల ప్రాణ వాయువు నడచునప్పుడును, 5 రెట్ల ప్రాణ వాయువు ఆరోహణమునందును (పర్వతారోహణము మొదలగునవి) యెక్కువ కావలసి యుండును. కనుక కండర సంబంధమైన పరిశ్రమ చేయునప్పుడు ప్రాణవాయువు నెక్కువగా స్వీకరించుట, దానివలన శరీరములోని మాలిన్యము లెక్కువగా బహిష్కరింపబడి రక్తము శుద్ధియగుట జరుగును. సంవత్సరముపొడవునను, అన్ని ఋతువులలోను ఆరుబయట పరిశ్రమ చేసిన యెడల ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటయేగాక జీవితమును గూడ పెంపొందించుకొనవచ్చును. జంతువులకు కావలసిన ప్రాణవాయువు జాతిని బట్టి మారుచుండును. ప్రాణవాయువుయొక్క ఆవశ్యకత శరీరమందు జనించువేడిమిపై నాధారపడును. పక్షులు రేక్కలాడించుకొనుచు యెగు

రుటవలన భూమిపై తిరుగు జంతువులకంటె యెక్కువ ప్రాణవాయువును కోరుచుండును. త్సుద్రజంతువులకు చనుబాలిచ్చు జంతువులకు వలెనే బరువును బట్టి 10 మొదలు 20 రెట్లవరకెక్కువ ప్రాణవాయువు కావలసి యుండును. చిన్నజంతువులు చలాకీగానుండుటవలన యెక్కువ వేడినికలిగియుండును. పెద్దజంతువులకంటె యెక్కువ ప్రాణవాయువును కోరును. 24 గంటలలో దామాషా ప్రకారము 1 బౌన్సుబరువుగల జంతువునకు కావలసిన ప్రాణవాయువు:-

పావురము	690	ఘన అం॥	ప్రాణ వాయువు
బాతు	100	మొదలు	135 ,,
కుక్క	65	,,	100 ,,
మనిషి	30	,,	48 ,,
(Frog) కప్ప	4	,,	8 ,,
(Earth worm) వాన			
పాము	7		,,
(Eel) బుక్కడము	4	,,	5 ,,
(Hybernating) బల్లి	1	,,	6 ,,

మనయొక్క శరీరారోగ్యము గాలియందలి వేడిమిపై గూడ కొంతవరకాధారపడియుండును. కృత్రిమమైన బలవర్ధకాహారము (tonic)లకంటె మంచి వాయుసేవనమువలన యెక్కువ రక్తచలనము గలుగును. చల్లనిగాలి వెచ్చనిగాలికంటె బరువుగా నుండి యెక్కువ ప్రాణవాయువును గల్గియుండును. 0°Fలోగాలిని 100 డిగ్రీలలో గాలిని పోల్చిచూడుడు. 100 °F లో 5 వ వంతు ప్రాణవాయువుండుటవలన 1000 ఘనఅంగుళములలో 200 ఘనఅం॥ లుండును. గాలియొక్క పరిమాణము ఉష్ణపరిమాణము హెచ్చినప్పుడు హెచ్చి తగ్గినప్పుడు తగ్గుచుండును. 1°F ఉష్ణపరిమాణమునకు $\frac{1}{500}$ పరిమాణమునందు పెరుగుదలయుం

డును. 100°F లకు $\frac{100}{500}$ అనగా $\frac{1}{5}$ వ వంతు హెచ్చుట, తగ్గుట జరుగును. 100°F లోని గాలిని 0°F కు తగ్గించిన ప్రాణవాయువు 5 వంతు పెరుగును. పరిమాణముమాత్రము 1000 నుండి 800లకుతగ్గును. అప్పుడు 800 ఘన|| అ|| గాలిలో 200 ఘన|| అ|| ప్రాణవాయువు గలదు. అనగా 1000 ఘన||అ||లో 250ఘన|| అ|| ప్రాణవాయువు ఉండును అనగా 100°F లోని గాలిలో ప్రాణ వాయువు 0°F లో గాలిలోని ప్రాణనాయువు కంటె 50 ఘన|| అ|| యెక్కువ వుండును. ఒక మారు పీల్చెడిగాలి 28 ఘన|| అ|| 100°F లో పీల్చెడి గాలి లో కంటె 0°F గాలిలో 4 వ వంతుక్కువ ప్రాణవాయువుండును. 50°F లో పీల్చినగాలికంటె 0°F పీల్చినగాలిలో 8 వ వంతు ఎక్కువ ప్రాణవాయువుండును. మానవ దేహమునందుండెడి ప్రాణవాయువును బట్టి చలాకీ యుండును.

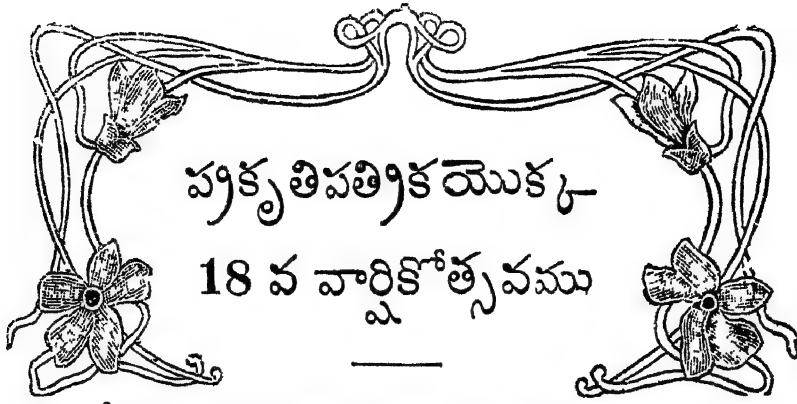
వడగాలి వీచునప్పుడును ఉక్కుపోయు రాత్రిలం దును పగటియందును పీల్చుటలో కొరతపడిన గాలిని పీల్చి నిల్వచేసుకొనుటకు రాత్రులయందు పీల్చుగాలి చాలదు. మనకప్పుడు ఉక్కిరిబిక్కిరిగా నున్నట్లుండును. మన మీ యెండలకు తట్టు కొనలేమురా యనిపించును. ఆవేదనగా నుండును. శీతకాలమందలి బరువైన చల్లనిగాలిలో యెక్కువ ప్రాణవాయువు వుండుటవలన మానసిక

ముగాను, శారీరకముగాను చలాకీగా నుండుము. సమశీతోష్ణమండలములలో శుభ్రమైన చల్లని గాలిలో వెలుపల తిరుగుటవలన దృఢకాయములను రోగనిరోధకశక్తిని గల్గియున్నారు. కనుకనే ఉష్ణమండలములయందలివారికంటె సమ శీతోష్ణమండలముల యందలి వారు యెక్కువ శక్తిగలవారును, విద్యాధికులును నై యున్నారు. ప్రపంచకములోని నానాజాతులలోను కాకేషియనులు ముందంజ వేయ గలిగియున్నారు. వారికి పెద్దలనాటనుండి మాంసాహారు లగుటవలన గాక, చల్లని ఉద్రేకరహితమైన శీతోష్ణస్థితికలిగియుండుటవలనను, సమ శీతోష్ణమండలములో నివసించుటవలనను వారి మానసిక శారీరక శక్తు లభివృద్ధి పొందినవి. చలాకీ, ఆరోగ్యముగల శరీరము శుద్ధరక్తముతో నిండిన ఆరోగ్యకరమైన నరములచేత కలుగును. రక్తమును శుద్ధిచేయునది, బలమునిచ్చునది, ప్రకృతిచే మనకు ప్రసాదింపబడినది, ప్రాణవాయువు. ఇదియే ప్రాణ ఆధారశక్తి. సంవత్సర మంతయు మంచి గాలి ప్రసరించు ప్రదేశములలో ఆరుబయట ఉపయోగకరమగు పనిని ప్రతిరోజును చేయుటవలన కావలసినంత ప్రాణాధారశక్తిని సంపాదించుకొనవచ్చును. అది మానవునికి సూత్రవశక్తిని, బలమును ఇచ్చును. ఉత్సాహముతోను సంతోషముతోను కూడిన మనస్సును ప్రసాదించును.

లోకలుబోర్డు — (మానవత్విక)

ఇందు లోకలుబోర్డు తీర్మానము, హక్కులు అన్నియును ప్రకటింపబడును. సంపాదకులు చాగంటి శేషయ్యగారు. లోకల్ బోర్డులవారు అందరును తెప్పించుకొనునట్లు అనుజ్ఞ పొందబడినది. సం||ర చందా రు. 3-0-0 లు.

లోకలుబోర్డుకార్యాలయము, కపిలేశ్వరపురం (తూర్పు గోవాపరిజిల్లా.)



ప్రకృతిపత్రికయొక్క

18 వ వార్షికోత్సవము

శ్రీ॥ శే॥ నారిశెట్టి హనుమయ్యగారి ద్వితీయవర్ధంతి.

బెజవాడలో ఆగష్టు 9, 10, 11 తేదీలలో
జరిగినది.

బెజవాడలో 18 సంవత్సరములనుండి వెలువడుచున్న ప్రకృతిపత్రికయొక్క వార్షికోత్సవమున్నూ, ప్రకృతిపత్రికా సంస్థాపకులున్నూ, ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టునకు తమ సర్వస్వమును సమర్పించినవారు నగు నారిశెట్టి హనుమయ్యగారి రెండవ శ్రాద్ధమును 9-8-36 తేదీ ఉదయం 9 గంటలకు ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు భవనమున ప్రారంభమైనది.

9 గంటలకు బెజవాడ స్త్రీ సమాజబాలికలు ప్రార్థనచేసిరి. శంకర వెంకట్రామయ్యగారు ఉపాసన జరిపిరి. శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు మానవుడు వేదాంతము ఆశ్రయింపకున్న పొందవలసిన ఆనందమును పొందజాల దనియు, మృగముల కన్న అజ్ఞానియు, క్రూరుడును కావలసివచ్చుననియు మానవకోటికి మసాలిసీ, హిట్లరులవలె అతడు చాల అపకారముచేయుననియు, ఆత్మనాశనమునకుగూడ కారణుడగు ననియు, కాన ప్రతియొక్కరు ఆచరణవేదాంతము (Practical-Vedanta) అనగా శుష్కవేదాంతముగాదు— మోటలవేదాంతము గాదు, అవలంబింపవలయునని చెప్పిరి. హనుమయ్యగారు ఆచరణవేదాంతీయనీయు, దైవమానవుడనియు వారి

ఆచరణ అందరికిని ఒరవడిగా నుండవలెననియు ఉద్బోధించిరి.

తరువాత డా॥ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టుయొక్క 22-7-34 నుండి 30-6-36 తేదీవరకు జరిగిన కార్యముయొక్కయు, ధనసంబంధమగు విషయములను గురించి కార్యనివేదికను వినిపించిరి.

తరువాత వచ్చినవారు ఫలభోజనమును ఆరగించిరి.

సాయంత్రము 4 గంటలనుండి 5-30 వరకు ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టుభవనమున శ్రీమతి బొల్లాప్రగడ వెంకటచలవమ్మగారు మృదుమధురమగు తమ వీణాగానముచే సభ్యుల నానందాబ్ధి ముంచిరి.

6-30 నుండి 8 గంటలవరకును గాంధీపార్కులో రేవల్లె హైస్కూలు హెడ్ మాష్టరు గారైన 'చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తి, బి. ఏ., ఎల్. టి. గారి అధ్యక్షతకீంద బహిరంగసభ జరిగినది.

అధ్యక్షులు హనుమయ్యగారి నిరాడంబర జీవితమును గురించియు వారి మహాత్మాగమును గురించియు యెరుకపఱచి ప్రకృతిపత్రికయొక్క

ప్రచారమువలన దేశమున ఆరోగ్యసంబంధ మగు విజ్ఞానము వ్యాపించుచున్న సంగతియు వివరించిరి. దుర్భరములగు వ్యాధు లెట్లు ప్రకృతి వైద్యముచే నులువుగా కుదురు చున్నదియు సోదాహరణపూర్వకముగా ఉపన్యసించిరి.

డా॥ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు “వర్తకులకు వర్తకమును గురించియు, వక్రీలుకు బాను గురించియు, ప్రొఫెసరులకు తాను బోధింపవలసిన విషయమును మాత్రమే తెలియును. అందరికిని అవసరమైన ఆరోగ్యవిజ్ఞానము ప్రతివారును నేర్చుకొనవలెను. అది ప్రకృతిపత్రిక ద్వారా ప్రచురమగుచున్నది. మనము ప్రొఫెసరులము గదా, ఎం.ఎ. ప్యాసైనా మని యెవరును ఆరోగ్య విషయము నేర్చుకొన నక్కరలేదని భావింపవద్దు. అందరికిని ప్రకృతివైద్యవిద్య అవసరమే” నని చెప్పిరి. తరువాత శిశువ్యాధులును, దుర్భరము లగు క్షయాదులును ప్రకృతివైద్యముచే యెంత నులువుగా నివారింపవచ్చునో వివరించి ఒక్క బెజవాడ పట్టణమే ప్రకృతిపత్రికను భరింపగలిగినంత పెద్దదిగా నున్నదనియు, ఆరోగ్యమును కోరువా రెల్లరును ప్రకృతిపత్రికను చదువక తప్ప దనియు హెచ్చరించిరి. 18 సంవత్సరముల నుండి ప్రజల ఉదాసీనతవలన ప్రకృతిపత్రిక యొక్క ప్రచురించుటయందలి కష్టములను వివరించిరి. ఆంధ్రదేశీయుల కొరకై యేర్పడిన ఏకైక సంస్థయగు ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టును మీరు పోషించి, దానినుండి మంచిఫలములను పొందుడని కోరిరి. డా॥ బొల్లాప్రగడ సుందర గోపాలరావుగారు స్వాభావికజీవనమువలనమానవుడు యెట్లు క్లుప్తజీవనము చేయవచ్చునో అందువలన నాకరీలు చేసియు, కాయక్లेशపడియు శ్రమపడ నక్కరలేకుండ యెట్లు సుఖముగ జీవింపవచ్చునో వివరించి చెప్పిరి.

డా॥ కాశీభట్ట సీతారామయ్యగారు తాము కుదిర్చిన భయంకరమైన వ్యాధులను గురించి చెప్పుచు ప్రకృతిచికిత్సవలన వానిని యెంత నులువుగా కుదిర్చిరో సెలవిచ్చిరి.

అధ్యక్షులు సభను ముగించుచు ప్రకృతిచికిత్స చాల నులభమైన దనియు, ప్రతివారును దానిని నేర్చుకొని ఆరోగ్యమును పొందుడని ఉద్బోధించిరి. ఈ ఉత్సవముల సందర్భములో ప్రకృతి ధర్మప్రచారకసభలు యేర్పాటు చేయబడినవి. 10-8-36 తేది సాయంత్రం 5 గంటలకు భారత మహిళాసంఘభవనమునందు శ్రీమతి జ్ఞానాంబ గారు స్వాభావికజీవనమువలన స్త్రీలబానిసత్వము యెట్లు అంతరించునో యుక్తియుక్తముగను సోదాహరణపూర్వకముగను 1 గంటకాల ముపన్యసించిరి. రామమోహనలైబ్రరీహాలులో డా॥ బొల్లాప్రగడ గోపాలరావుగారి ఆధిపత్యమున బహిరంగసభ జరిగినది. డా॥ వాడపల్లి మురహరిరావుగారు ప్రకృతిజీవనము యెట్లు నిత్యనైమిత్తికమో వివరించిచెప్పిరి. డా॥ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు మన యువకుల కుండు దురభ్యాసములను, వానివలన వారి దేహములందు గలుగుచున్న ఆపత్కరములగు వ్యాధులను వివరించి చెప్పి దురభ్యాసములను మానుటవలన బలారోగ్యము లెట్లు వృద్ధిబొందునో తెలిపిరి.

అధ్యక్షులు వేదములందును, స్మృతులయందును స్వాభావికజీవన మెట్లు ధర్మముపేర విధింపబడెనో సెలవిచ్చి అట్టి ధర్మజీవనమును అందరు నవలంబించి బలారోగ్యములను పొందుటయే గాక దీర్ఘాయువును పొందదగు ననియు హెచ్చరించిరి. శ్రీమతి బొల్లాప్రగడ వెంకటచల వమ్మగారు వీణాగానమును చేసి సభ్యుల తనియించిరి. సభాధ్యక్షులకును, ఉపన్యాసకులకును, వీణాగానము చేసిన శ్రీమతి వెంకటచలవమ్మ

గారికిని వందనములు సమర్పించుటతో నాటి సభ ముగిసెను.

ది 11-8-36 సాయంత్రం 4 గంటలకు శ్రీ ప్రార్థనసమాజమందిరమున శ్రీమతి వెంకట చలవమ్మగారు వీణాగానమును వినిపించిరి.

శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు ప్రకృతిజీవనము ఆధ్యాత్మికవిద్యకు యెట్లు సహాయకారియో, ఆధ్యాత్మిక ఉపాసకులకు ప్రకృతికి సరిపడని జీవనము వలన యెంత అపకారము జరుగునో వివరించి చెప్పిరి. శ్రీసమాజబాలికల ప్రార్థనతో సభ ముగిసెను. 6 గంటలకు భ్రమరాంబామల్లేశ్వరాంధ్రగ్రంథాలయమున శ్రీయుతులువాడపల్లి మురహరిరావుగారి ఆధిపత్యమున సభ జరిగినది.

డా॥ బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారు 'ప్రకృతిజీవనమువలన మన ధనసంపద యెట్లు వృద్ధిపొందును' అను విషయమునుగురించి యుపన్యసించిరి ఆయుర్దాయము వృద్ధియగుటవలన సంపాదించుకాలము వృద్ధియగు సనియు, తాము వేసూకొనిన తోటలు మొదలగువాని ఫలములను తామే వసూలుచేసికొనవచ్చుననియు, స్వాభావిక జీవనమువలన సంపాదించుటకు కావలసిన

బలము, తెలివి యెక్కువగు సనియు, అందువలన యెక్కువధనము సంపాదించవచ్చు సనియు, బలహీనులు, తెలివిహీనులు ధనము సంపాదించుటకు సమర్థులుకారనియు మొదలగు విషయములతో 1 గంటకాల ముపన్యసించిరి.

అధ్యక్షులు తమ సహజమగు వాగ్ధోరణిలో మనోశక్తి, ప్రార్థనావశ్యకతలను గురించియు, వ్యాయామావశ్యకతను గురించి చెప్పుచు బలము తెలివి వృద్ధిపొందినగాని యే జాతియు బాగు పడజాల దనియు, స్వాభావికజీవనము వాని నెట్లు వృద్ధిబొందించునో విపులముగను ఉపన్యసించి సభికులను ఉత్సాహవేశములతో ముంచి వేసిరి.

అధ్యక్షులకును, సభికులకును ఈ రెండు దినములందును తమ భవనముల నిచ్చిన గ్రంథాల యాధిపతులకును, శ్రీసమాజ నిర్వాహకులకును వందనము లర్పించుటతో యీ సంబంధమగు ఉత్సవములు ముగింపునకు తేబడినవి.

—ఆంధ్రప్రతిక.

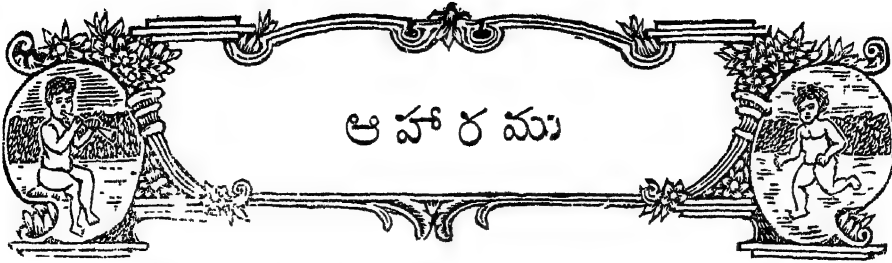
కింగ్సు లా వర్తమాని

వారపత్రిక.

ప్రతి గురువారమును వెలువడును.

ఇందు మద్రాసు వగైరా ఏడు ప్రాంతాల్లోలవారివలన జారీకొబడు సివిలు, క్రిమినలు, రివిన్యూ తీర్పులసారమున్ను, మద్రాసు ఎస్టేట్ల రేండు అక్ట, గామఉద్యోగస్తుల అక్టుపయిని జారీకొబడు తీర్పులసారమున్ను ప్రపంచవార్తలన్ను ప్రచురింపబడును. ఇది ప్రతియింట కాశ్వతముగ నుండదగిన పత్రిక. ప్రతివారికి మిక్కిలి ఉపయోగకరమైనది. ప్రత్యేకముగా లాయరుసలహా అవసరము లేకుండ, తమంతట తాము కోర్టువ్యవహారములు తెలుసుకొనవచ్చును. సంవత్సర చందా రూ 3-0-0 లు మాత్రమే.

మెస్సర్సు కింగ్సు అండ్ కో., లా పబ్లిషర్సు, విశాఖపట్టణము.



ఆ హారము

ఎచ్చట. చూచినను అరోచకము కనపడుచున్నది. “ఇదమిత్థం” అనిన “ఇదమన్యత్” అనువారు మరికొందఱు రాజకీయవ్యవహారములందేమి, ఆర్థికసమస్యలందేమి, సాంఘికవిషయములందేమి, అంతటను వాదప్రతివాదములు జరుగుచున్నవి. అటులనే ఆహారవిషయములందు, అందు ముఖ్యముగ నపక్వాహారవిషయమందు ప్రముఖులు కొందరు ఏకాభిప్రాయము లేక వివిధాభిప్రాయములు వెల్లడి పరచుచూ తర్కవిత్తర్కములు చేయుచుండుట జూడ చాల శోచనీయముగా నున్నది. ఇయ్యది ప్రకృత్యభిమానులకేగాక ఇతరులకుగూడ వినుగుజెందించునదై ముప్పు వాటిల్లజేయునని తోపకమానదు. కొందఱు కేవలము స్వాభావికాహారమునే భుజియింపుమనిన, మిశ్రమాహారమునందు పక్వాహార వస్తువులందుగల దోషములను అపక్వాహారము గైకొనుటవలన హరింపజేయునని, దోషరహితమగు మిశ్రమాహారమునే భుజింపుమనువారు మరికొందఱు; కొందఱు పప్పుగింజలు, కాయధాన్యములు మొలకెత్తినతర్వాత గైకొనమనిన వాటిని కొంచెము పక్వముచేసి తినిన బాధకము లేదని మఱికొందఱు; మఱికొందఱు పప్పుగింజలు అటుల గైకొనిన జీర్ణముకాదనియు ఆర్థికదుస్థితి వలననో, వాటిని ఉడికించి తవుడుగల పరిభియ్యముతో గైకొనువారుగా నున్నారు; కొందఱు పరియన్నముతో గోధుమర్పొట్టెల దినుచున్నారు; కొందఱు కాయగూరల నుడికించి రొట్టెలతో దినుచున్నారు; కొందఱు గోధుమగంజి మాత్రమే తీసుకొనుచున్నారు;

కొందఱు ఉప్పు, పులుసు, కారము కొలనిగ వాడుచున్నారు. సర్.వి. రామేశంగారు “కూరలకును, ఎచ్చడులకును పోపునిమిత్తము మాత్రము కొద్దిగ నూనె వాడుచున్నారు. ‘వారు’ “ధాన్యము మొక్కలు మొలచుస్థితిలో నుండగా వానిని దంపి అటుకలు చేయించెదరు.” కొందఱు పైన వివరించిన పద్ధతులన్నిటితోడ ఫలముల గైకొనుచున్నారు. ఇటీవల కొందఱు చల్లత్రాగుట మొదలుపెట్టినారు.

ఇది యిట్లుండ కొందఱు నారింజపండు, బొప్పాయిపండు, సీతాఫలములు మంచివి కావనుచున్నారు. ప్రకృతిఆహారము మొదలుపెట్టవలయునన్న భయపడువారలనేకు లున్నప్పుడు స్వాభావికాహారమని యనేక పద్ధతుల ప్రారంభించినపుడు వీరు వారనక అనేకులుగొనియాడు ఫలముల మానుమనిన నేమనవలయు?

పైన దెలిపిన ఆహారపద్ధతులలో కొందఱు పరియన్నమునుమానియు, మానక, అనేక సిద్ధాంతముల ననుసరించి అనేక పద్ధతుల నవలంబించుచున్నారు. ఈపద్ధతులన్నియు ఆరోగ్యాదర్శము చూపించుచున్నను పురాతనపుపద్ధతుల మాని నూతనాహారవిధానము నెట్లు అవలంబించుచున్నవో కానరాకున్నది. పైపద్ధతులలో పక్వము చేయుట, ఉప్పు, పులుసు, కారములు, పోపులు, పోపులకు కావలసిన నూనెలు, నేతిబొట్టు సహా కానవచ్చుచున్నది. ఈ యాహారపద్ధతులకును ఇప్పుడు అమలులో నున్నవాటికి నేమి భేదన్నదో తెలియరాకున్నది.

ప్రకృతిచికిత్సకుల నాహారక్రిమ మెట్టిదో రహస్యముగ విచారించిన, వారు చెప్పిన దొకటి ఆచరించున దొకటి కానవచ్చుచున్నది. రోగ గ్రస్తులకు అపక్వాహారము పథ్యముపెట్టుదురే కాని తా మట్లాచరించుటలేదు. నాకు దెలిసినంత మట్టుకు, అనేకులు వరియన్నముతో సహా ఆహార పదార్థముల కొద్దిగనో గొప్పగనో పక్వము గావించి అవసరమగునపుడెల్ల ఫలముల భుజించుచు కాలము గడపుచుండుట చూచుచున్నాను. వారిట్లు చేయుట ఆర్థికపరిస్థితులవలననో లేక జీవోచాపల్యముననో, మిశ్రమాహారము దోషరహితమనియో, కాక మరి యేకారణము వలననో, నే జెప్పలేనుగాని, అనేకప్రకృతిచికిత్సకులు పక్వాహారమో లేక మిశ్రమాహారమో తీసికొనుచుండునట్లు తెలియుచున్నది.

ప్రకృతిచికిత్సయందు దిన్నిఆహారపద్ధతులున్నవని తెలిసికొనుచు, పైవిధముగ నాచరించు ప్రకృతిచికిత్సకుల యభిప్రాయముల గైకొని వారి అనుదిన ఆహారక్రిమముల జూచుచు, ప్రారంభకులకు కొందఱికి నేదియు దోషక సర్వము దినవచ్చునని, యేదేదియో తిని శరీరముల పాడుచేసుకొనుచున్నారు. ఒకడు గోధుమపిండి, అరటి పండ్లు, గెనుసు మొదలగు గడ్డలు, జామ, సీతా ఫలములు, ఇంకను పక్వాహార మొకప్పుడు గైకొనుచు తుదకు తారుమారయి నేత్రవ్యాధివలన పీడితుడయి మరణ మొందెను. మరియొకడు గోధుమపిండి అరటిపండ్లను గైకొనుచు తలక్రిందయి మరల తనపురాతనపు పద్ధతినే మొదలిడినాడు. ఇట్లనేకులు పూర్వపు పద్ధతులనే యవలంబించు చున్నారు.

ఇట్లు ప్రారంభకులు తారుమారగుట చూచి అనేకులకు ప్రకృతిచికిత్సయందు అభిమానము తగుచున్నది. కొందరు స్వాభావికాహారము రోగ

గ్రస్తులెయున్నపుడే గైకొనుటకు యోగ్యమనియు, చిరకాలానుసరణీయము గాదనుచున్నారు. ఈ దురభిప్రాయము ప్రకృతిచికిత్సకులవివిధాభిప్రాయములు, వారి యాచరణపద్ధతులు కారణమని తోచుచున్నది.

స్వాభావికాహారాభిమానము ప్రకృతిచికిత్సకులు వైద్యాచార్యులు వారివారి అనుదిన ఆహార పద్ధతుల దాచక సకారణముగ సీపత్రికామూలమున దెలుపుతూ సర్వులకు, అనుకూలముగను, అనుసరణీయముగను, దేశకాలపాత్రములకు సరిపోవునట్లును ఒకేపద్ధతిని సూచింతురని వేడుచున్నాను.

అట్లొకపద్ధతిని సూచించునపుడు హిందూ దేశపు ఆర్థిక స్థితుల గమనించవలయును. మన హిందూ దేశమున దినమునకు ఒకమనుజుని ద్రవ్యార్జన 6, 7 పైసలున్నది. అట్టితరి ఫలాహారమే తీసికొనమనిన అనేకులు కష్టపడెదరు. ఏలక, ఒకమనుజునికి సాధారణముగ దినమునకు 3, 4 అణాల విలువగల ఫలాహారము కావలసివచ్చును ఇంతకు కొన్నిస్థలములలో ఫలములు సమృద్ధిగ దొరకవు. దొరికినను ప్రియముగ నుండును. అట్లుకొని ఒకసంసారములోని వారందరు అపక్వాహారమునే భుజించవలయుననిన కష్టతరము. ఇది యునుగాక సంసారకూడిక పద్ధతి (Joint Family System) ఇంకను ఉన్నది. ఒకని ద్రవ్యార్జనపై అనేకులు ఆశ్రయించి యున్నపుడు అందరికిని అపక్వాహార మెట్లు దొరకును? మరియు సీకాలమున నిరుద్యోగసమస్య కడు తీవ్రరూపముదాల్చియున్నది. అట్టితఱి అపక్వారము స్వీకరించు టెట్లు? కావున మిశ్రమాహారమైనను తొందరలేదుగాని, ఒకే ఆహారపద్ధతిని చిరకాలానుసరణీయముగను, దేశకాలపాత్రములకును సరిపోవునట్లు సూచింతురని వేడుచున్నాను.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధ వ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	జల	జల
ఇతరులకు చందాదార్లకు		
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లస్వము	0 12 0	0 8 0
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలవ్రతము	0 2 0	0 1 0
ఆదర్శ సుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామత్థిస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	జల	జల
ఇతరులకు చందాదార్లకు		
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వైదుర్య సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
	చందాదారులకు	3 0 0

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు బెజవాడ

ఈపరిషత్తు ప్రకృతి వైదుర్యమును తరిఫీయింపచేసి బిరుదుల నొసంగును. ప్రతి సంవత్సరమును శివ శివరముల నేర్పరచి అందు విద్యార్థులకు పరీక్షల నేర్పరచి చికిత్సాపద్ధతుల అనుభవమును ప్రత్యక్షముగ (Practical Training) నేర్పింప చేయును.

విద్యార్థులకు విద్య, ఆహారము ఉచితము. 11 నెలలు ఇంటివద్ద చదివికొని, 1 నెల ప్రత్యక్ష శిక్షణ నొందవలెను. పూర్తి వివరములకు:—ప్రకృతి ఆఫీసుకు వ్రాయుడు.

ప్రకృతి చికిత్సా పరికరములు

ఆదిత్య వేటిక, వర్ణకేంద్రీకరోపకరణము, తొట్టిస్నానపు తొట్టు, ధర్మామీటర్లు, యెనిమాడబ్బాలు, గ్రాహము రొట్టె పెట్టెలు, రంగు అద్దములు, సీసాలు, నెల్లాఫోను (రంగు) కాగితములు, స్నాంజి మొదలగు ప్రకృతి చికిత్సకు వలయు పరికరము లన్నియును మావద్ద దొరకును.

అడ్రసు—ప్రకృతి స్టోర్సు,
ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

SUREST WAY TO

HEALTH, HAPPINESS

Physical,
Mental,
Spiritual.

READ

INDIAN NATUROPATH

AN English Monthly
expounding the philosophy
of Naturism and several
systems of Nature Cure.

Annual Subscription Rs. 1-8-0

For full particulars apply to.—

Manager, INDIAN NATUROPATH,
BEZWADA.

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి బెజవాడ.

కొత్త కూర్పు.

తొట్టి వైద్యము

సచిత్రము.

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందుజేర్పబడి నూతన ఫక్కిన ముద్రింపబడినది. కూనే మహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖ్యైఖరీవిద్య, రోగరోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశస్తితరములు జేర్పబడినవి.

70 పటములు. 34 అధ్యాయములు.
400 పుటలు.

ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు. 2-8-0.
ఇతరులకు రు. 3-0-0

750 పుటలు.

సునిశిత వైద్యము

100 చిత్ర
పటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిల్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన
సు ప్ర సిద్ధ వైద్య గ్రంథమునకు
డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణచికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన విషయములనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికోబైండు	1 కి పెల 4—8—0.	చందాదారులకు తగ్గింపు ప్రతి 1-కి రు 1—0—0.
నిండుతోలు స్లెగిబిల్ బైండు	,, పెల 5—0—0.	
పోస్టేజి ప్రత్యేకము.	గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.	

సంకల్పరచందా
రు 3-0-0.

ప్రకృతి

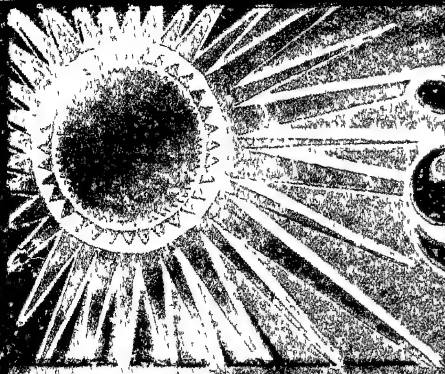
మాదిరిసంచిక
రు 0-4-0.

ఆరోగ్య విషయక సచిత్ర వైద్యమాసపత్రిక.

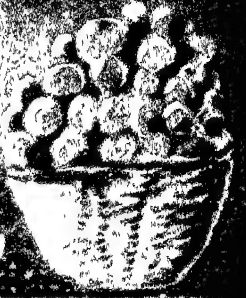
ఇందు మానవుడు సంపూర్ణారోగ్యవంతుడుగ నుండుటకును రోగములను రాకుండునట్లు చేయువిధానములను వ్యాధులువచ్చిన తరువాత మందు, శస్త్రచికిత్సలకు లొంగని వ్యాధులను సైతము నీరు, గాలి, మట్టి, సూర్యకిరణములు, స్వాభావికాహారము, యోగవ్యాయామము, ఉపవాసము, విద్యుత్కాంతశక్తి, మొదలగువాని సహాయమున నిశ్శేషముగ కుదుర్చువిధానములను తెల్పును. చందాదారులకు ప్రకృతి వైద్యపుస్తకములన్నియు తగ్గింపు ధరల కీయబడును.

అన్నిచోట్లను యేజంటల్లు కావలెను.

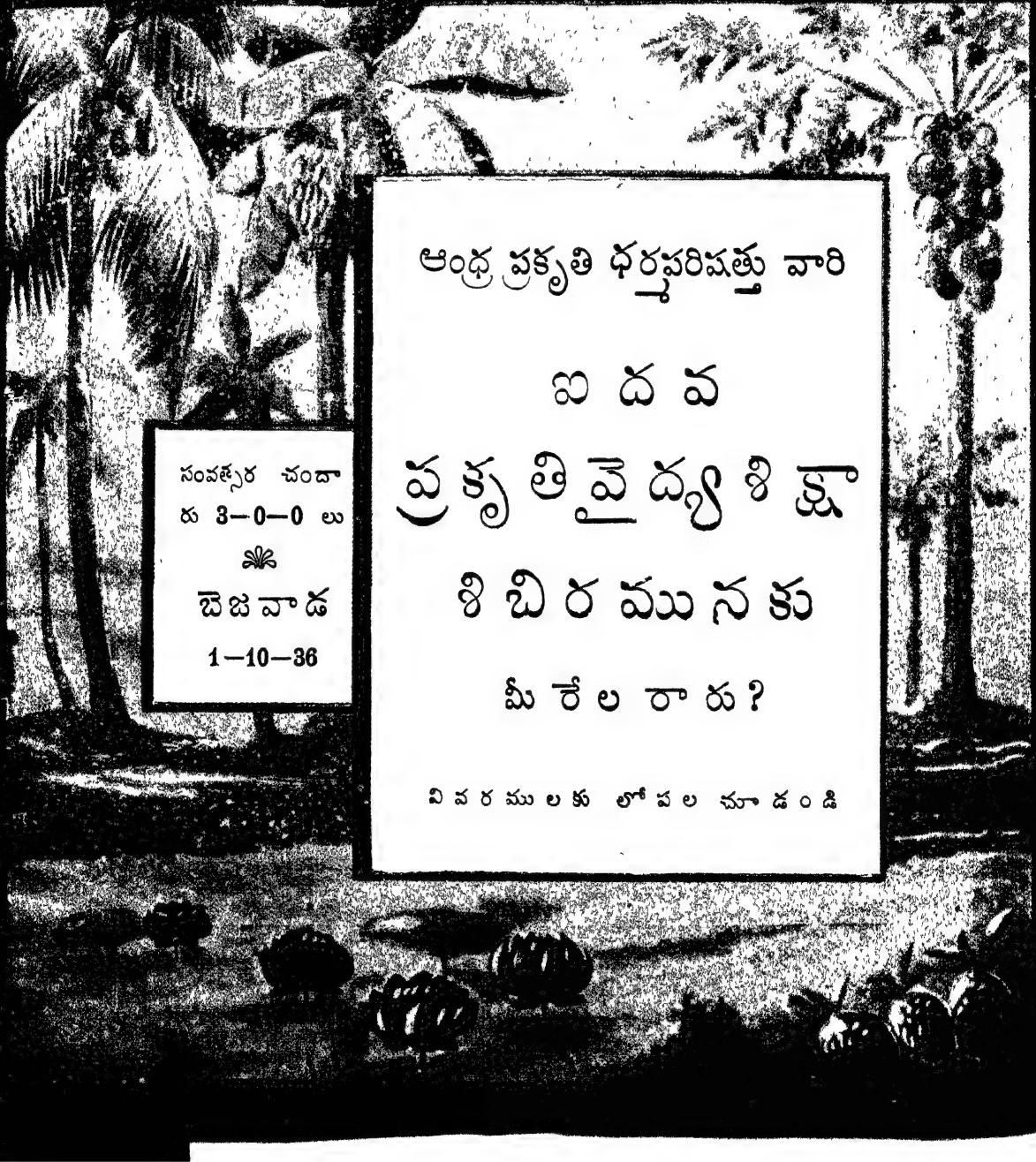
వివరములు :—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.



ప్రకృతి



సత్య సహజ ప్రాణి మానవ పత్రిక



ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు వారి

ఐ ద వ

ప్రకృతివైద్యశిక్షా

శిబిరమునకు

మీరేలరాదు?

వివరములకు లోపల చూడండి

సంవత్సర చందా

రూ 3-0-0 లు



బెజవాడ

1-10-36

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
మనిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
అక్షయజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైవేయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉష్ణసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉష్ణ పానము	0 6 0	0 4 0
కూనెమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0
జమ్మచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము		
(కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటా 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోళ	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వకాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

ఇతరులకు చందాదార్లకు

మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కలుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
బొప్పదవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టరఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు		
3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

దీప్తిరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సాగ్రంథములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జమ్మచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

సంవత్సరచందా
రు 3-0-0.

ప్రకృతి

రిజిస్టరు
టూ
నెం. M. 1424

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౮

అక్టోబరు 1936

సంచిక 10

విషయసూచిక

1. ౫వ ప్రకృతి వైద్యశాఖా శివరము	286
2. ఆరోగ్యగోష్ఠి	288
3. పోతపాలబిడ్డకు వచ్చేరోగాలు	290
4. ప్రకృతి గృహవైద్యము	293
5. నీరు	297
6. జల చికిత్సా విధానము	302
7. కామస్తాకరీ చిత్రములు	304
8. ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు నివేదిక	307
9. ప్రశ్నోత్తరములు	311
10. దేహ వ్యాయామ పాఠములు	315

ఉచితము - సునిశిత వైద్యము

ప్రకృతిపత్రికకు ఎనిమిదిమంది చందాదార్లను చేర్పించినవారికి రు 4-8-0 ఖరీదుచేయు సునిశిత వైద్యము ఉచితముగా నీయబడును. చందాదార్లను యెనిమిదిమందిని ఒక్కమారే చేర్పించ నవసరము లేదు. చేర్పించువారియొక్క ఖాతాను ఒకదానిని ఏర్పరచి వారు చందాదార్లను చేర్పించినపుడెల్ల వారిఖాతాలో లెక్కవాయించుదుము. ఎనిమిదిమందిచందాదారులు వచ్చిన తరువాత వారికి సునిశితవైద్యపుస్తకమును బహుమతిగా పంపుదుము. ఇట్టి అపూర్వ అవకాశమును పోగొట్టుకొనకుడు.

మేనేజరు, ప్రకృతి, బెజవాడ.

ఆంధ్ర ప్రకృతిధర్మ పరిషత్తు బెజవాడ

౫వ ప్రకృతివైద్య శిక్షా శిబిరము

1937 వ సంవత్సరము బెజవాడతాలూకాలో మే 5 వ తేదీనుండి 21 వ తేదీవరకు జరుగును.

కడచిన 4 సంవత్సరముల నుండియు నిట్టి శిబిరములు తూర్పుగోదావరిజిల్లా- అమలాపురం తాలూకా ఐనవల్లి గ్రామములోను, మదనపల్లిలోను జరిగియుండెను. ఈ సంవత్సరము 'ప్రకృతిచికిత్సక, ప్రకృతి వైద్యాచార్య' అను 2 పరీక్షలకును విద్యార్థులను తరిబియతు చేయుదుము. శిబిరముయొక్క చివరదినములలో పరీక్షలు జరిపి అర్హులగువారికే పట్టము లొసంగబడును. ఈ పరీక్షలలో తరిబియతు (శిక్షణము) నొంది కృతార్థులగువారు తమజీవితములను, కుటుంబములను అనారోగ్యమునుండి కాపాడుకొనగలుగుటయే గాక, తోడి మానవులకు ఉచిత సేవ చేయుటకును, వృత్తిగా నవలంబించుటకును సమర్థులై యుందురు. ఈ సంవత్సరము 40 మందిని ప్రకృతి చికిత్సక పరీక్షకును, 20 మందిని ప్రకృతి వైద్యాచార్య పరీక్షకును శిక్షణకొరకై చేర్చుకొందుము.

ఎట్టివారు రావచ్చును ?

శిబిరవిషయక సమాచారము లన్నియు ప్రకృతి పత్రికలో ప్రచురింపబడుచుండును. కావున పరీక్షకు దరఖాస్తుచేయువా రందరును ప్రకృతి పత్రికకు చందాదారులుగా నుండవలెను. నిరీత గ్రంథము లన్నియు చదివియుండవలెను. శిబిర కాలమున అభివ్యసనము జేయుచు, శిబిరాధిపతి యజ్ఞలలో మెలగుచుండవలెను. శిబిరవాసు లందరును వండని పదార్థములనే తినియుందురు. కాన శిబిరకాలమున విద్యార్థు లెవ్వరును వండిన పదార్థములను తినుటకు వీలుండదు. పరీక్షలకు

వచ్చువా రందరును స్కూలుఫ్రై నలుతరగతికి తుల్యమగు జ్ఞానమును గలిగియుండవలెను. జాతి, మత, కుల, లింగభేదములతో నిమిత్తములేక ఎల్లరు నీ పరీక్షలకు రానర్హులు. ప్రకృతిచికిత్సక పరీక్ష ప్యాసైనవారే ప్రకృతివైద్యాచార్యపరీక్షకు రానర్హులు.

దరఖాస్తులు

1937 సంవత్సరము ఫిబ్రవరి 28 తేదిలోపుగ బెజవాడప్రకృతి ఆఫీసునకు చేరునట్లు పంపవలెను. మున్నందుచేరిన దరఖాస్తులకు ఎక్కువ ఆనుకూల్య ముండునని గ్రహింపవలెను.

విద్యార్థులు

తాము మోయగలిగినంత సామానులనే తెచ్చుకొనవలెను. తమభోజనవ్యయములను తాము భరింప సిద్ధమయ్యే రావలెను. అది శిబిరకాలము 21 దినములకును రు 5/లకు మిగిలియుండదు. లాంతరు, కత్తి, తినుటకు త్రాగుటకు పాత్రలును తెచ్చుకొనవలెను. శిబిరనిర్వాహకులు మృణ్మయపాత్రల నిత్తురు.

పఠనీయగ్రంథములు

1. ప్రకృతిచికిత్సకపరీక్షకు :

ప్రకృతి పత్రికలో ప్రచురింపబడుచున్న ప్రకృతి గృహవైద్యమునందు 24 పాఠములు జన్మచికిత్స, లక్షణ జలచికిత్స, నైషీయ జలచికిత్స, తొట్టిన్నాన నియమములు, స్వాభావికచికిత్సానియమములు, ఉపవాసచికిత్స, సూర్యకిరణ

చికిత్స, వర్ణ వైద్యమంజరి, పచ్చితిండివలని ప్రియోజనములు, ఆహారము 1, 2 భాగములు, మల బద్ధకము, శుక్లనష్టము, తొట్టివైద్యము.

2. ప్రకృతి వైద్యాచార్య పరీక్షకు:

తొట్టివైద్యము, ప్రాథమికభాగము, సునిశిత వైద్యమునందలి 1 వ భాగము, అపక్వశాకాహారాద్వైతసిద్ధాంతము, నిర్విచారభావిజీవనము, నిర్విచారజీవనము 2 వ భాగము, ప్రాకృతచికిత్సార్ణవము 1, 2, 3, 4 భాగములు, దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము అనుభవయోగాభ్యాసము, ప్రకృతిపత్రిక 17, 18 వ సంపుటములలోని జలచికిత్సావిధానమును పేరుగల వ్యాసములు.

ఈపుస్తకములు ప్రకృతిఆఫీసులో దొరకును. శిబిరప్రారంభముననే పై గ్రంథములలో పరీక్షలు జరుగును. నూటికి 40 మార్కులకు తక్కువ లేకుండ వచ్చినవారిని శిబిరములో చేర్చుకొందుము,

గమనింపవలసిన విషయములు:

1. రిప్లయికోరక్టే పోస్టేజీ పంపనిచే జవాబు లీయబడవు.

2. శిబిరవిషయములను గూర్చిన వివరములు ప్రకృతిపత్రికలోనే ప్రకటింపబడుచుండును గాన వేరే జవాబులు వ్రాయబడవు.

3. గ్రంథములధరలు ప్రకృతిపత్రికలో గలవు.

4. “ప్రకృతి చందాదారుడను; నిర్ణయింపబడిన గ్రంథములను కొని చదివితిని; శిబిరనియమముల నెల్ల పాలించెదను” అని జాబువ్రాసినవారే చేర్చుకొనబడుదురు.

5. అంగీకరింపబడిన ధరఖాస్తుదారు పేర్లు ప్రకృతిలో ప్రకటింతుము.

6. ప్రకృతిలో ప్రకటింపబడని వివరములు తెలిసికొన గోరువారు డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు, శిబిరాధిపతి, దంతలూరు అగ్రహారము, పిడపర్తిపాస్టు, గుంటూరుజిల్లా అని వ్రాసి తెలిసికొనవలెను.

జవాబునిమిత్తము పోస్టేజీస్టాంపులు పంపవలెను.

బెజవాడ } అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య
20-9-36 } వ్యవస్థాపకుడు.

[289 పేజీ తరువాయి]

చున్నారు. ముత్తు లక్ష్మీరెడ్డిగారి హయాములో మనకు రెండవతూరి టీకాలవేయటం (Re-vaccination) గూడా నిర్బంధము చేయబడినది.

శాసనసభలకు పోయేపెద్దలను అడగండి. టీకాల శాస్త్రము నిర్బంధముగాకుండా, ఐచ్ఛికము చేయుటకు తమయావత్తుశక్తులను వినియోగించెద మని వాగ్దత్తముచేసిన వారికి ఖావోటు నివ్వండి. ఇంకాయితరసంగతులు అనే

కము లుంటవి. అయినను మనయొక్కయు మన బిడ్డలయొక్కయు ఆరోగ్యము చివరకు ప్రాణములుగూడా యీ టీకాలవలన నశించి పోవుచున్నవని రుజువగుచున్నప్పుడు మనము వాని పాశములనుండి విడివడుటకు అవకాశము కలిగింపబడనిచో మన కీ శాసనసభ లేల? శాసనసభ్యులేల? అడుగండి! బ్రతిమాలండి! నచ్చజెప్పండి! ఎలాగైనా సరే వచ్చే శాసనసభలలో టీకాలశాసనము నిర్బంధముగాకుండా పోవలెను. ఐచ్ఛికము కావలెను!



సంపాదకుడు.

శాసనసభలకు పోయే పెద్దలను కో రం డి

టీకాలు 100 సంవత్సరముల నుండి అమలులో నున్నవి. మొదట మశూచికము వచ్చిన మనిషినుండి టీకారసము తీసి యింకోవనిషి చేత బెల్లములోనో దేనిలోనో కలిపి తినిపించేవారు. అందువల్ల ఒకరితరువాత ఒకరికి మశూచికమువచ్చి యేడాదిపొడుగునా గ్రామములో మశూచికము నిలిచి ఉండకుండా మశూచికము రాదగిన వారికందరికీ ఒకతూరే వచ్చేది మశూచికము యే నెలరోజులలోనో గ్రామాన్ని వదలి పెట్టిపోయేది. మశూచికము వచ్చినవారు కొందరు, చనిపోయేవారు. అప్పుడు మశూచికము నకు చికిత్స చేయగూడదనియు, చేస్తే అమ్మ వారికి కోపం వస్తుందనియు భయముండేది. దానికి తోడు మశూచికరోగి అవలంబింపవలసిన జీవన విధానము అనేకులకు తెలియదు. అందువలన మనుష్యులకు కొందరికి వికారరూపములు యేర్పడేవి. దానిని తెల్లదొరతనమువారు ఆపివేయించినారు. దానికి బదులుగా యీ టీకాలపద్ధతి మొదలుపెట్టినారు. మశూచికపురసము తినిపించినది మశూచికము వచ్చేటందుకు. టీకాలు మశూచికము రాకుండా ఉండేందుకు. దీనిని కనిపెట్టినవాడు ఇంగ్లీషు దేశపు మంగలి జెన్నర్. అప్పుడు టీకాలరసముఒకరోగినుండి తీసి పాలలో

కలిపి అందరికి చేతులమీద టీకాలు వేసేవారు. ఒకసారి యిట్టి టీకాలు వేసినయెడల మరీమశూచికము రాదని జెన్నర్ ప్రతిజ్ఞ. కొంతకాలము గడచిన తరువాత యిట్టి టీకాలు వేసినచోటనే మశూచికముల వలన యెక్కువమంది మరణించినట్లును, మశూచికము రూపు మాయలేదనియు కనిపెట్టిరి. తరువాత టీకాలరసము యితరజంతువులకువేసి వానికి మశూచికము రాగా వాని మశూచికపుపొక్కులలోని రసిని తీసి టీకాలు వేసే పద్ధతి అమలులోనికి వచ్చినది. పండులు, గాడిదలు, కోతులు మొదలగు జంతువులు యీవనికి హింసింపబడినవి. అదిగూడ నిరుపయోగమేకాకుండా ప్రమాదకరమైన దని చక్కరి వర్తిగారు యేర్పాటుచేసిన రాయల్ కమిషన్ లోని మైనారిటీ రిపోర్టువలన వెల్లడియైనది. అందువలన టీకాలు ముందుగా ఆవుదూడలకువేసి, ఆ యావుదూడలకు మశూచికము వచ్చినప్పుడు వానినుండి మశూచికపు పొక్కులలోని (క్యుల్లిన్ చీము)రసమును తీసి టీకాలువేయనారంభించిరి. అప్పటికి మశూచికవ్యాధి రూపుమాయ

లేదు. సరిగదా యే దేశములలో ఈటీకాలునిర్బంధముచేసియైనను వేసిటీరవలయునను శాసనములున్నవో ఆ దేశములలోనే టీకాలవలని మరణములు యెక్కువగానున్నట్లు రుజువుపరచబడినది. మరియు వీనివలన క్షయ, కుమ, సవాయి, రాచపుండు, కర్కటవ్రణము, కొరుకురోగము (అంతర్విద్రాధి) మొదలగు వ్యాధులు అందరికి గాకున్నను, కొందరికైనను వచ్చుచున్న వని రాయల్ కమిషన్ లో మైనారిటీ రిపోర్టులో నున్నది.

ఇదిగాక ఆండ్మాన్, అనియు రోల్స్టన్ అనియు యిద్దరు సుప్రసిద్ధ వైద్యు లీ టీకాలు వేయుటవలన (Encephalo-myletis) ఎన్ సెఫలో మైలెటిస్ అను పేరుగల దుర్భరమైన మేధో (మానసిక) వ్యాధి గలుగుచున్న దనియు, యీ వ్యాధి చేమరణించినవారిమెదడును కోసిచూడగా అందు టీకాలరసముయొక్క డిపాజిట్లున్న వనియు (Lancet) లాన్సెట్ అను సుప్రసిద్ధాంగ్లవైద్యపత్రికలో వ్రాసియున్నారు. అందు వలన ఆండ్మాన్ కమిటీ, రోల్స్టన్ కమిటీ అనే రెండుకమిటీలనుప్రభుత్వమునియమించినది. వారు దేశమంతయు పర్యటనముచేసి టీకాలువేయుట వలన (Encephalo-myletis) మానసిక వ్యాధివచ్చినవారిని గుర్తించి వివేచనచేసి టీకాల వలన యిట్టివ్యాధి రాగలదనియు యీ వ్యాధి వలన అనేకులు మరణింతురనియు, మరణింపక మిగిలినవారుగూడ యేపనికిని అక్కరకుగాక, చావే మేలనిపింప దగినంత దీనదశలో నుండు రనియు టీకాలపద్ధతయం దేవో లోపములున్న వనియు, యింకను కుండేళ్ళమీదను కోతుల మీదను యీ టీకాలువేసి పరిశోధనలు చేయ వలసిన దనియు సిఫార్సుచేసిరి.

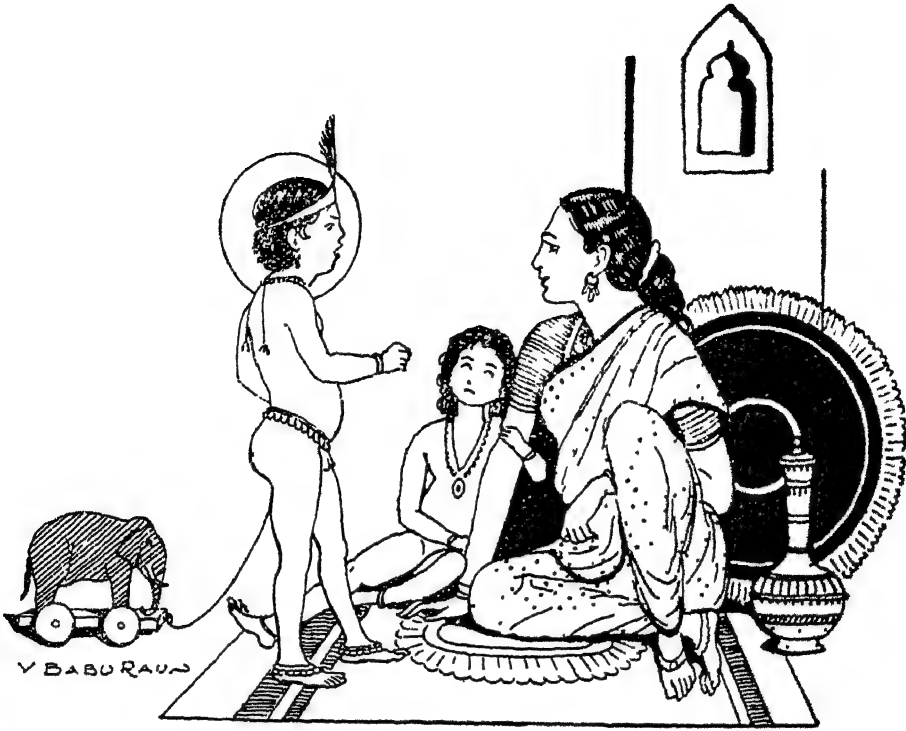
పూర్వము ప్రతివానికి రెండుచేతుల మీ

దను, రెండేసిపుండ్లుచేసి అందులో టీకాలచీమును వేసేవారు పైరెండుకమిటీలవారును తయారు చేసిన రిపోర్టులో 4 పెద్దపుండ్లకు బదులుగా ఒక చేతిమీదనేఒకేచిన్నపుండుచేయవలసినదనియు, అందులో వేసే టీకారసము బాగుగా పలుచన చేసి వేయవలసిన దనియు నిర్ణయించిరి. అనగా యీ రోజువరకును యెంతపుండు చేయ వలయునో, అందులో వేసే టీకాలరసము యెంత ఉండ వలయునో నిర్ణయము కా లేదు. ఇప్పటికిని అది పరిశోధనదశ లోనే (Experimental stage) ఉన్నది.

ఈ మధ్యకాలములో అనాలోచితముగా వేసిన యీటీకాలవలన, ప్రజలమేలే దృష్టిలో నుంచు కొనివేసిన యీటీకాలవలన యెంతమంది క్షయ, కుమ, సవాయి మొదలగు వ్యాధుల వలన భాధపడి మరణించిరో, ఎంతమందికి ఎన్ సెఫలో మైలెటిస్ అనే వ్యాధి కలిగి పిచ్చి వారైపోయినారో, అందులో యెంతమందికి అంగవికృతి, దీనత్వము గలిగినదో యెంతమంది మరణించిరో లెక్కలలో తేలదు.

ఒక్క జర్మనీ దేశములోతప్ప టీకాలు వేయుట యెచ్చటనూ నిర్బంధము గాలేదు. ఇష్టము లేకున్నవారు మానుకోవచ్చును. మళ్ళూచి కము నచ్చిన రోజులలోమాత్రము టీకాలు వేసుకొననివారిని క్వారంటైన్ లో అనగా వేరొక యింటిలో విడిగా యితరులకు సంబంధము లేకుండా ఉంచెదరు.

ఇట్టి పరిస్థితులలో మన దేశములో నిర్బంధ టీకాలశాసన మున్నది. టీకాలు ఒక్కతూరి గాక రెండవతూరిగూడ నిర్బంధమే చేసినారు. ఈ టీకాలవలన చాలా అపకారము బున్నవని సుప్రసిద్ధ ఆంగ్లవైద్యులే అనేకులు చెప్ప



పోతపాలబిడ్డకు వచ్చే రోగాలు

సంపాదకుడు

పోతపాలబిడ్డకు యేవో “ఘోరాలు” వస్తూనే ఉంటవి. ఏ పోతపాలూ తల్లిపాలంత సంపూర్ణస్వభావము గలవి కావు. తల్లిపాలవలె మార్పులేకుండా యేపాలనూతయారుచేయలేము. అందువలన యేదో ఒకరోగము లేకుండా బిడ్డను పెంచినతల్లి చాలతెలివిగలదనే అనాలి. అయితే ఆవచ్చేరోగములు యేవి? వానిని యెలా సంభాళించుకో వచ్చు అనే పశ్చిమలు పుట్టుతవి.

మలబద్ధకము

ఇది సామాన్యముగా కలిగే వ్యాధులలో ఒకటి. పోతపాలు చిక్కనై అవి జీర్ణము అగుటలో యెక్కువ వేడికలిగి ఆవేడికి మలము గట్టిపడితే మలబద్ధకము కలుగుతుంది. దానికి ఘోషదేశములో వాడుకలో ఉన్నందు కలోమెల్ (calomel) రసభస్మము. మొన్న యీసుధ్యనే

జరిగిన ఆంధ్రవైద్యసభలలో యీమందు బిడ్డలకు యివ్వనే రాదని పెద్దవైద్యులంతా అభిప్రాయపడినారు. ఆచంటవారు మాత్రం నల్లవైద్యులు యీమందును చాలా సిగ్గోషంగా తయారు చేస్తారు, పసిపిల్లలకి యిచ్చినా ఫరవాలేదన్నారు. కాని యిచ్చేవాళ్లు జాగ్రత్తగానే యివ్వాలె నన్నారు.

నిజానికి యీమందు వాడుక అవసరములేదు. కొంతమంది వాముపాలలో దుంపరాష్ట్రకం, కళింగరాష్ట్రం, వన అరగదీసి యిస్తారు. ఇంకా కొందరు పిప్పళ్లు ఆముదములో వేయించి, ఆపిప్పళ్లు తీసి నూరి ఆ గూముదములో కలిపి బిడ్డకు పోస్తారు. కొందరు అజీర్ణమాత్రాలు కస్తూరి మాత్రాలు వాడుతారు. అయితే యేమిజరుగుతుంది? పైవస్తువులన్నియు దేహమునకు శత్రు

పులు. అందువలన మనకంటిలో నలకపడినప్పుడు ఆనలక వెళ్ళిపోయేదాకా యేవిధంగా నీరూరుతూ ఉంటుందో ఆవిధముగానే రక్తములోనూ యితర ధాతువులలోనూ ఉండేనీరు, పేర్రుల లోనికి చేరిన యీమందు అనే శత్రువును వెడల కొట్టేటందుకు పరుగెత్తుకొని వస్తుంది. అప్పుడు పేర్రులలో నుండే మలము పలుచబడి బయటికి వచ్చివేయును. అనగా పేర్రులలో సరియైన తడి కలిగిస్తే విరేచనము సాఫీ అగును. ఈభాగ్యానికి పై చెప్పిన మందులు వాడినప్పుడు, ధాతువులలో నుండి నీరు ఊరునుగదా? ఆనీరు ఉత్త నీరుగాదు. దేహమునకు అవసరమైన సేంద్రియ ములగు లవణములు అందుండును. ఆలవణములు దేహములో తగ్గిపోయిన యెడల దేహమునకు, రోగములను రాకుండ కాపాడుకొనగలశక్తి తగ్గిపోవుచుండును. అందువలన ఆలవణములు గలనీరు దేహములోని ధాతువులనుండి మలము కడిగివేయుట కుపయోగింపరాదు. పెరుగు, పాలు, నెయ్యి, అత్తరు, పన్నీరు మొదలగు ద్రవ్యములతో మురుగుకాల్పును కడుగుటవంటి దీపని. మలములను కడుగుటకు నీరేచాలును. మలబద్ధకము కలిగినతోడనే బిడ్డకు పాలిచ్చుట మానివేసి గంటకు 2, 3 చమిచాల చన్నీటిని త్రాగించినయెడల బిడ్డకు విరేచన బద్ధకము పోవును. ఈభాగ్యమునకు విషములతో గూడిన మందులను బిడ్డకుపోసి బిడ్డదేహమును పాడుచేయుట తెలివిగలతల్లులు చేయుపని కాదు. శుద్ధతెలివిత్కువతల్లులే యీమందులను వాడుదురు.

వాంతులు

దేహమునకు సరిపోయినంతకన్న ఎక్కువ పాలు త్రాగియుండి, అవి జీర్ణముకాక లోపల

నిలచియున్నప్పుడు, తెలివిత్కువతనంచేత యింకాపాలు పోస్తే బిడ్డ కక్కుకుంటుంది. లోపలికి అవసరములేని పాలుచేరి, యింకాచేరి బిడ్డప్రాణానికి అపాయము రావటానికి బనులు, పాలు లోపల యిముడక వెళ్ళిపోవటమే మంచిది. అందుకనే “కక్కిన బిడ్డదక్కుతుంది” అనేసామెత యేర్పడినది.

కనుక వాంతివెళ్లుట ఒకరోగము కాదు. లోపల యింకా కొత్తసరుకునకు చోటులేదు అని చెప్పే ఒకగుర్తు. వాంతులువెళ్లే బిడ్డకు 12 గంటలు పాలుపోయకుండ ఆపవలయును. ఈలోపల నోరు యెండుతుండేమో అనేభయం కొంత మందికి ఉండును. ప్రితి 3, 4 గంటలకూ ఒక తూరి ఒకటి రెండు చమిచాల చన్నీరు త్రాగింపవచ్చును. 12 గంటలు అయిన తరువాత 4, 5 చమిచాల పాలుపోసి అవి యిమిడినవేమో చూడవలెను. అవి యిమిడితే యింకా కొంచెము పాలు త్రాగింపవచ్చును. లేక తిరిగి వాంతి యైనయెడల యింకొక 12 గంటలు ఆగవలెను. ఇట్లు వాంతులు ఆగునరకును పాలను పోయక ఆగినయెడల వాంతులవలన యెట్టి ప్రమాదమును కలుగదు. పాలను యిచ్చుచునే ఉండి యెన్ని మందులు పోసినను వాంతులు ఆగవు.

భేదులు

నీళ్ల భేదు లనియు, ఆజీర్తివిరేచనము లనియు, గ్రహణి అనగా నెత్తురుతోను, జగురుతోను కలసిన భేదులనియు 3 విధములుగా నుండును. దేహమునందు మాలిన్యములు చేరియుండి, అవి వెడలిపోవుటకు పేర్రులలోనికి మిక్కిలివేగముగా వచ్చి చేరుచుండును. అప్పుడు నీళ్లవిరేచనము లగుచుండును. అప్పుడు కడుపులోనికి యెట్టిపాలను పోయక కోరినప్పుడెల్ల చల్లని మంచినీటిని మా

తృము యిచ్చుచుండవలయును. ఒక్కొక్కప్పుడు ప్రేమలయందు గలిగిన తాపమును తగ్గించుట కీచల్లనినీరు చాలకపోవచ్చును. అప్పుడు పొత్తి కడుపుమీద మట్టిపట్టీ వేయుటవలనగాని, నీలి నీసాలోపోసి 4 గంటలుగాని అంతకు యెక్కువ కాలముగాని యెండలో నుంచిన నీటిని గంట కొక చిన్నచమిచాడే త్రాగించుచుండిన యెడలగాని యీ సీళ్ల భేదులు తగ్గిపోవును.

అజీర్తి విరేచనములకు పాలు ఆవుట, నీరుత్రాగించుట - వీనివలన భేదులు ఆగిపోవును. అజీర్తి విరేచనములకుగూడా పాలు ఆపి - చన్నీరు ప్రతి గంటకు 2 చమిచాలు త్రాగించుచుండినయెడల తగ్గిపోవును. అజీర్తి విరేచనములు వెళ్లుకాలమున నాలుకమీద తెల్లనిపొర యేర్పడియుండును. నాలుకమీద తెల్లనిపొర పోయి, యెగుపురంగు వచ్చేవరకు మరి పాలు పోయరాదు. అజీర్తి విరేచనములతో బాధపడే బిడ్డకు కడుపులో నొప్పిగాని మంటగాని ఉంటుంది. అది బిడ్డకు ఆకలియైనగుర్తుగా తల్లి భావించుట సహజము. మరియు విరేచనములు వెళ్లుచున్నవి గనుక బిడ్డ నీరసించి పోతుండేమో అనే భయమున్నూ ఉంటుంది. అందువలన పిచ్చితల్లియింకా యింకా పాలుపోస్తూవుంటుంది, తల్లి పాలుపోసినకొద్దీబిడ్డకు భేదులుకూడా యెక్కువ అవుతవి. ఏడుపూ యెక్కువ అవుతుంది. ఆతల్లిబిడ్డయొక్క దీనమగుయేడుపును వినలేకపోతుంది. అందువలన యింకా పాలు పోస్తుంది. వాంతులుగూడా ఆరంభిస్తవి. అప్పుడైనా జాగ్రత్తపడితేసరి; లేదా పిల్ల ప్రకృతి

యెగుర వేస్తుంది. మగత యేర్పడుతుంది. చిన్న బిడ్డఆపదగూడా వస్తుంది. కనక బిడ్డకు అజీర్తి విరేచనములు వచ్చుటతోడనే పాలుయిచ్చుట ఆపవలెను. ఎండలో 10 నిమిషములు పరుండ బెట్టవలెను. తలకుమాత్రం యెండతగులనీయ రాదు. పొత్తికడుపుమీద వేడినీటికాపటము గాని వేడినీరు రబ్బరుతిత్తిలో పోసి ఆతిత్తి పొత్తి కడుపు మీద పెట్టుటగాని చేయవలెను. ఇట్లు 10 నిమిషములుచేసి పొత్తికడుపుమీద 10 నిమిషపట్టీ వేయవలెను. లేదా చన్నీటితో 10 నిమిషములు గ్రహణి అనగా నెత్తురు ఒంకతో గూడిన భేదులు. వీనికిని చికిత్స పైవలెనే. దీనికి గూడ నీలినీసాలోని నీరు గంటకొక చమిచా కుడుపుటవలనను తగ్గిపోవును.

ఇవిగాక జలుబువిరేచనము లని యింకొకరకమున్నవి. జలుబుగూడా త్రాగినపాలను జీర్ణము చేయతగినవేడి ఉదరమునందు లేనప్పుడే కలుగును. అనగా ఉదరములో నున్నవేడికి మిగిలిన పాలుత్రాగించుటవలన నివి గలుగును. దీనికి గూడ పాలు ఆవుట అవసరము. బిడ్డను రెండు గంటల కొకతూరి 10 నిమిషం యెండలో పరుండ బెట్టవలెను. తలకు నీడ ఉండవలెను.

ఏవిధమునచూచినను పాలు అవసరము లేనప్పుడు యిచ్చుటవలననే సామాన్యముగా నన్నివ్యాధులును వచ్చును. పాలు ఆవుటవలననే సాధారణముగా నవి యంతరించును. వచ్చేనెలలో బిడ్డలకు గలిగే యింకా కొన్నిరోగములనుగురించి వ్రాయుదును.

అప్పు ఇయ్యబడును:—ప్రకృతి కార్యాలయట్రిప్టు తాలూకు ఘనూరు నాలుగువేల రూపాయలు సీరానీ తనఖామీద ఆస్తుఇచ్చుటకు సిద్ధముగానున్నది. కావలసినవారు తనఖాపెట్టు ఆస్తి - ఇచ్చువడ్డీ - మొదలగు వివరములనుగూర్చి పూర్తిభోగట్టాలతోపెండల్లు పెట్టుకోవచ్చును.

చిరునామా : ప్రకృతి కార్యాలయట్రిప్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౧౯ వ పాఠము.

కశేరుకాచికిత్స

౨ వ భాగము

వెనుకటి పాఠమున వెన్నునందలి పూసలయొక్క యెగుడుదిగుడులవలన నాడీశక్తియందు ఆటంకములు గలుగుననియు, వానిని సరిచేసినయెడల ఆనాడీశక్తి క్రమముగా ప్రవహించి దేహము ఆరోగ్యవంత మగుననియు చెప్పియుంటిమి. నాడీశక్తి సమముగా ఆయాఅవయవములకు చేరనియెడల వానియందు నడకయొక్క రీతి చెడి రోగములు గలుగును.

ఒకానొక వెన్నుపూసయందు చ్యుతి గలిగినయెడల దానిని సరిచేయవలెను. లేకున్న వెన్నుపూసనుండి చీలిననాడియొక్క శాఖ, యే అవయవమునకు చేరునో అది రోగముగలదగును. కనుక వెన్నుపూసలను సరిచేయువిధము యీ పాఠమున బోధింతుము.

చ్యుతులను సర్దుబాటుచేయుటకు సమీకరణము అనిపేరు. తనచోటునుండి క్రిందికిగాని మీదికిగాని లోపలికిగాని, వెలుపలకుగాని, ప్రక్కలకుగాని జారిన వెన్నుపూసను దానిఅసలుచోటునకు చేర్చుటకు సమీకరణమనిపేరు. కాని చ్యుతి చిరకాలముక్రిందటనే కలిగి, అది బాగుగా బిగుసుకొనిపోయినయెడల అది ఒకటి రెండు తూరులు సమీకరించినంతనే చ్యుతి కుదుటబడు నని యెవరును భావింపరాదు. చ్యుతి బాగుగా బిగుసుకొని పోయిన యెడల ఎన్నితూరులో సమీకరించినగాని కుదుటపడక పోవుటయును కలదు. కనుక ఓర్పుగలిగి చికిత్సచేయవలెను.

ఏపూస చ్యుతిని బొందినదో అది యెచ్చటికి

జరుగవలయునో ఆ వైపునకు చేతితో బలముగా నెట్టుటకు సమీకరణ మని పేరు. జరుగవలసిన వెన్నుపూసనే కదలింపవలెను. సరియైనచోట నున్న వెన్నుపూసను తొలగించినయెడల అపాయములు గలుగును. కొత్త రోగములు గలుగును. కనుక తొలగినపూస యేదో ముందుగా జాగ్రత్తగా పరిశీలించి రూఢిపరచుకొనవలెను.

సడలించుట అవసరము

వెన్నుపూసలను సరిచేయుటకు ముందు రోగి తన వెన్నునందలి ప్రతిభాగమును సడలించి చికిత్సకు సుముఖుడై యుండును. వైద్యుడు వెన్నుపూసను ఒక వైపునకు త్రొక్కియునప్పుడు రోగి యెట్టి ప్రతిరోధమును, లేదా ప్రతిక్రియను కలిగింపక ఓర్పుకొనవలెను. రోగి తన వెన్నునంతయు సడలించుట యన నేమో యెరుగక యెల్లప్పుడును బిగదీసుకొనియే యుండుట కలవాటు పడి యుండును. కాన వైద్యుడు రోగికి తనయందు గల విశ్వాసమును ప్రయోగించియు, విశ్వాసమును గలిగించియు, సుఖముగా వెన్నును సడలంపగలుగునట్లు చేయవలెను. ఇట్లు వెన్నును సడలించి చికిత్సకు సుముఖుడుగా నున్నప్పుడే చికిత్సచేయవలెను.

కశేరుకా సమీకరణ చికిత్సకు ప్రత్యేకముగా యేర్పాటుచేసినబల్లనే ఉపయోగింపవలెను. అప్పుడు రోగికి సుఖముగ నుండును. వైద్యుడు సులువుగా చికిత్స చేయగలుగును. అట్టిది లభిం

పనియెడల 18 మొదలు 22 వరకు అంగుళముల యెత్తు గలిగి 18 మొదలు 20 వరకు అంగుళముల వెడల్పుగల ఒక బల్లను చేయించుకొని వాడవలయును.

ఆబల్లమీద రోగి బోర్ల పరుండవలెను. అతనిని బోధించిగాని యింకేవిధమునగాని వెన్నునందలి బిగివిని సడలించునట్లు చేయవలెను. ఇది చాల కష్టమైన పనియే. ఏలననగా చాలామందికి వెన్ను బిగదీసుకొని యుండుటయే అలవాటు. అట్టివానికి వెన్నుమీద తనకుండు పట్టును వదలుటకు నేర్పవలెను. వేడినీటికాపువలన వెన్నునందలి బిగివి వదలును. నొప్పియును తగ్గును. పచ్చిగానున్న యెడల అదియును తగ్గును.

సమీకరించునప్పుడు

సడలింపవలెను

వెన్నుపూసను సమీకరించుకాలమున రోగి బుద్ధి పూర్వకముగగాని ప్రయత్నమేమియు లేకయే గాని వైద్యుడు చేయుపనికి ప్రతిక్రియ చేయుట సహజము. ఆ ప్రతిక్రియవలన సమీకరణవలన రావలసిన ఫలము రాదు. పోగా క్రియయును, ప్రతిక్రియయును ఉదరము, మెడ, రొమ్మ మొ. వానికిగూడ చేరును. అందువలన సమీకరణమే జరుగకపోవును.

కొందరు రోగికి దేహముమీదను, వెన్నుమీదను నుండు అధికారము మరచిపోయి వేరొకవిషయము మీద తన్మయతను కలిగింతురు. అప్పుడు రోగి మనము చేసిన సమీకరణమునకు ప్రతిక్రియ చేయడు. లేదా రోగిని ఒక చిక్కిన ప్రశ్న అడుగవచ్చును. అతడు జవాబుకొరకై ప్రయత్నించుచూ ఆవిషయముననిమగ్నుడై యున్నప్పుడీ సమీకరణము చేయవచ్చును చేయి ఎత్తు మనియో, కాలు యెత్తుమనియో చెప్పి, అత

డాపనిచేయునప్పుడు సమీకరణము చేయవచ్చును. ఇంకొకవిధముగా ప్రతిక్రియ రాకుండ చేయవచ్చును. మొదట నెమ్మదిగా ఒక త్రోపును త్రోసిన దానికి రోగి ప్రతిక్రియ చేయును. అతడు రెండవతూరి ప్రతిక్రియచేయుటకు సిద్ధము కాకమునుపే నిజమైన సమీకరణము - అనగా బలమైన త్రోపు త్రోయవలెను. దానికి రోగి ప్రతిక్రియ చేయలేకపోవును. దానివలన సమీకరణ ఫలము రోగికి చేరును. ఈపద్ధతినే తెలివిగలక శ్రేయకావై ద్యులందరును అచలంబించుచున్నారు.

సమీకరణ నియమములు

వైద్యుడు:—వెన్నుభాగమును, నడ్డిభాగమును సమీకరణము చేయవలసినప్పుడు, రోగి బల్ల (బెంచి)మీద బోర్ల పరుండగా వైద్యుడు రోగికి యెదురుగా బల్లకు ప్రక్కగా నిలుచుండవలెను. రోగియొక్క వెన్నుపూసకు యెగువను సూటిగా పైభాగమున వైద్యునియొక్క రొమ్మెముక యుండునట్లు, నేలమీద దృఢముగా నిలుచుండవలెను. పాదములు తగినంతదూరముగా నుండవలెను. లేకున్న రోగియొక్క దేహముమీద పైభాగమును కదలించినప్పుడు పాదములు అటు నిటు జారిపోవును. ప్రతియొక్కరును ఎక్కడ ఎట్లు నిలుచుండి చికిత్సచేయవలయునో సమర్థుల యెదుట చూచి నేర్చుకొనియే చేయవలెను. అట్లు చేసినప్పుడే పరిపూర్ణమైన ప్రజ్ఞ లభించును. తరువాత చ్యుతినిబట్టి చికిత్స చేయవలెను. సంకోచ చ్యుతియందు పైనున్న పూస కిందనున్న పూసకు చాల సమీపముగా నుండును, కనుక పై పూసను తలవైపునకు గెంటవలసియుండును. అందువలన వైద్యునిచేతులు క్రిందికి వదలియుంచి సమీకరణము చేయునపుడు తలవైపునకు జరుగవలయును. వ్యాకోచసమీకరణమునందు పూసను పాదములవంకకు అనగా దిగువకు గెంట

వలసి యుండును గాన చేతులును పాదముల వైపునకు నడువవలయును.

పూసను వర్తులముగా కదలింపవలసినప్పుడా వైపునకు చేతులను కదలింపవలయును. ఏచోట సమీకరణము చేయవలయునో స్థిరపడిన పిమ్మట వైద్యుడు బాహువులను మోచేతులవద్దవంపక ఆప్రదేశమున చేతిబాటన ప్రేక్షతో పట్టుకొని మలుగులవద్దమాత్రము వంచి, బలముగా పూసను గెంటవలయును. మోకాళ్లుగూడ వంచగూడదు. వైద్యుని వెన్నుపాము గూడ వంకరలేక స్థిరముగానుండవలెను. అనగా వైద్యుని యొక్క రొమ్ము, బాహువులు, తల, చేతులు అన్ని ఒకేతూరి పూసను గెంటుటలో, ముందుకో, వెనుకకో జరుగవలెను.

సమీకరణ పద్ధతులలో నిది యొకటి. ఇంకను అనేక పద్ధతులున్నవిగాని యేదేని ఒకే పద్ధతిని సమగ్రముగా అలవరచుకొని చేయుచుండవలెను. ఒకపూసను ముందుకు సమీకరించుటకు యెంత బలముగా గెంటవలయునో అంతే బలము నుపయోగింపవలయును. అంతకన్న బలమును యెక్కువ ప్రయోగింపరాదు.

పూసలయందు చ్యుతిగలిగి స్వల్పకాలమే జరిగి యుండినయెడల 1,2తూరులు సమీకరించినంతనే అవి కుదుటబడును. కాని సామాన్యముగా వైద్యునిదృష్టిలోనికి వచ్చినప్పటికీ అవి కలిగి చిరకాలము జరిగిపోయియుండును. ఇట్టి వానిని కుదుటబెట్టుటకు 1, 2 తూరులు సమీకరించిన చాలదు. చాలతూరులు సమీకరింపవలసి యుండును. ఆయాపూసలకు సంబంధించిన సంధి బంధనములు, కండరములును చిరకాలముగా అల్లుకొని పోయియుండును గాన ఒక్కొక్క తూరి సమీకరించినపు డెల్ల అవి కొలదిగా మాత్రమే కదలుచుండి సమగ్రముగా కుదుట

బడుటకు చిరకాలము పట్టును. ప్రతి సమీకరణమువలనను పూస కొంచెము స్వస్థితివంకకు జరిగి కొన్ని తూరులు చేయునప్పటి కవి పూర్తిగా కుదుటబడును.

సమీకరించునప్పుడు పూసలయందు మెటిక విరుగును. ఒక పూసనుండి వేరొక పూసకుండు సంధి తాత్కాలికముగా విడినప్పుడే యిట్టి మెటిక విరుగును. సమీకరణము సరిగా జరిగిన యెడలనే యిట్లు మెటికవిరుగుట జరుగునని అనేకులు చెప్పెదరు. కాని యిది నిజముగాదు. ఏల ననగా నెమ్మది నెమ్మదిగా చేసిన సమీకరణమే నిరపాయకరమైనది. బలమైన సమీకరణము నందు వెన్నుపామునకు దెబ్బ తగులవచ్చును. వెన్నుపూసలను ప్రత్యక్షముగా సమీకరించుటకు ముందు ప్రతి విద్యార్థియును దీనికి సంబంధించిన ప్రతివిషయమును సమగ్రముగా తెలిసికొనవలెను. యెల్లుచేసిన యెక్కువ మేలుగలుగునో తెలిసికొనవలెను.

మొట్టమొదట చ్యుతినిబొందినపూసను గుర్తు పట్టవలెను. తరువాత పరీక్షించు చేయిగాక రెండవచేతియొక్క చూపుడువేలితో చ్యుతిని బొందినపూసను పట్టుకొనవలెను. తరువాత వెన్నుపైనున్న చర్మమును క్రిందికిని మీదికిని జరుపవలెను. పూసనుండి వేలునుమాత్రము తొలగి వేరొకపూసమీదికి పోనీయ రాదు. ఇట్లు వేలు తొలగకుండుటకు వెన్నుపూసల మీది చర్మమును యేవైపునకు పూసను గెంటవలయునో ఆవైపునకు నెమ్మదిగా జరిపి పూస మీద వేలు నుంచవలెను. తరువాత సమీకరింపవలయును.

చేతితో సమీకరించునప్పుడు రోగియొక్క వెన్ను మీదిచర్మమునకు వత్తిడి తగిలి పిగులునల్లుతోచినప్పుడు వైద్యుడు కాలిమడమతో ఆ

ప్రదేశమును సమీకరించు పద్ధతి మంచిది. ఇది వ్యాకోచచ్యుతియందును వెన్ను, నడ్డిపూసల చ్యుతియందును మిక్కిలి యుపయోగ పడును. మరియు 7 వ యెడమపూసనుండి 4 వెన్ను పూసవరకు నుండు మధ్యభాగమునందుగలిగిన సంకోచచ్యుతియందును మడమతో సమీకరింప వచ్చును.

వెన్నుపూసలలో దిగువభాగమునను, నడ్డి పూసలను సమీకరించునప్పుడు, తీవ్రమగుగొంటుడు వలన పొట్టయం దుండు అవయవములకు ఘర్షణ గలుగును గాన ఆభాగమును సమీకరించు నప్పుడు పొట్టదిగువగానుండు బెంచీ చెక్కభాగమును తీసివేయవలెను. అనగా ఆ చెక్క తీసివేయుటకు వీలుగానే ఆబల్ల తయారు చేసుకొని యుండవలెను.

సమీకరణకాలమున కుడిచెయ్యి మోచేతివద్ద వంచరాదు. దృఢముగా పట్టి యుంచవలెను. వెన్ను, నడ్డి భాగములందు ముందు వెనుకల చ్యుతులను సమీకరించునప్పుడుగూడ మడమ వెన్నుపూసలమీదనుండి సమీకరించుటయే మంచిది. నాలుగవవెన్నుపూసకు దిగువ గలిగిన సంకోచచ్యుతియందు మడమతో నేమియు చేయరాదు.

వెన్నుపామును బాగుగా సడలించి రోగి యాదాలాపముగా నున్నప్పుడే బలమైన వడితో సమీకరింపవలెను. అవసరమైనదానికన్న యెక్కువ బలమును ప్రయోగింపరాదు.

ఈవ్యాసమును చదివినంతనే యెవరును సమీకరణము ప్రారంభింపరాదు. ఇంకను 2 పాఠములున్నవి. వెరళి 4 పాఠములును జాగ్రత్తగా చదివి, మననముచేసి సమర్థులవద్ద నేర్చుకొని మరీ చేయవలెను. లేనియెడల ప్రమాదములు గలుగును. మేము మీకిట్టి శాస్త్రమున్నదని తెలియు

టకే యీ వ్యాసములను వ్రాయుచున్నాము. ఎంతో గ్రంథము యీ విషయమున నేర్చుకొనవలసినది గలదు. మీరు యిదివరకే ఆగ్రంథ మంతయు నేర్చి యుండినను విద్య అపారమనియు నేర్చిన కొలది దానివెలుపటిభాగమైనను మనము పూర్తిగా తెలిసికొనలేదని యనే గ్రహింతుము. నేర్చినకొలదిని నేర్వవలసియే యుండును. నవనవ స్ఫురణలు శోచుచునే యుండును.

ప్రశ్నలు

౧. సమీకరణ మననేమి? ఒకే సమీకరణము వలన చ్యుతి కుదుటబడునా? ఏల తిరిగి తిరిగి సమీకరింపవలసి యుండును?
౨. ముందుగా రోగి దేహమును వెన్నుపామును సడలించ వలయును. సమీకరణకాలమున వెన్నుసడలించి యుండవలసిన అగత్యమేమి?
౩. సమీకరణకాలమున రోగిచేయు ప్రతీకారమును తప్పించుకొనుట కేమి చేయవలెను?
౪. సమీకరణకాలమున వైద్యుడు యెక్కడ యెట్లు నిలుచుండవలెను?
౫. సమీకరణము చేయుపద్ధతి వర్ణింపుము.
౬. పూసలమధ్య సంధులు విడివడుటకు మెటిక విరుగుట అవసరమా? ఎందువలన?
౭. చేతియందు ఏభాగములతో సమీకరింప వలయును.
౮. మడమతో సమీకరించుటయందుగల ప్రయోజన మేమి?
౯. మడమతో సమీకరింపదగిన ప్రదేశములేవి?
౧౦. ఏ ప్రదేశమున మడమ వాడరాదు?

షరా:—కాకితమునకు ఒకశైవుననే వ్రాయవలెను. ప్రశ్న సంఖ్య ఉత్తరమునకు జేయవలెను. కాకితములన్నియు కలిపి గుండునూదితో గుచ్చవలెను లేదా కలిపి కట్టవలెను.



“అపో వా ఇదగ్ం సర్వం”

ఈ బ్రహ్మాండములో నీటికి ప్రాముఖ్యత మెండు. అది ఘనరూపమున మంచుగడ్డగాను, ద్రవరూపమున నీరుగాను, వాయురూపమున ఆవిరిగాను యుండును. వేర్వేరు వస్తువులయొక్క సాంద్రతను కనుగొనుటకు నీటిని ప్రమాణముగా తీసికొందురు. సముద్రముల నుండియు, సరస్సుల నుండియు, నదులు, వనములనుండియు నీరు ఆవిరిరూపమునబోయి మేఘములుగా నై మరల శీతలప్రదేశములలో గడ్డకట్టుకొని మంచుగా పడుటయు, లేదా ద్రవరూపమున వర్షముగా కురియుటయు జరుగుచుండును. ఈకురియువర్షములో $\frac{3}{4}$ వంతులు సముద్రములలోనికి జేరిపోవును తక్కిన $\frac{1}{4}$ వంతున్న భూమిమీద కురిసి సరస్సులలోనికిని, నదులలోనికిని ప్రవహించుచుండును. మరికొంత వర్షపు నీరు భూమిలోనికి చొచ్చుకొనిపోయి తిరిగి బుగ్గల నుండియు, బావులనుండియు, భూమిపైకి వచ్చి మన కుపయోగించు చున్నది. వర్షము కురియునప్పుడు గాలియందుండెడి బొగ్గుపులుసుగాలి, అమ్మోనియా మొదలుగాగల ఇతరవాయువులతోకలసి నీరు భూమిపై బడును. అప్పుడు గాలి నిర్మలముగా, నిర్ద్విష్టముగా నుండనేరదు. కాబట్టి పైనుంచి కురియునప్పుడు వర్షములో కరగిన లోహములు కలియకున్న పరిశుభ్రముగాను, దుమ్ముకలియకను ఉండనేరదు. మంచు, మేఘములకు మించిన యెత్తైన ప్రదేశములందు

వర్షించెడి నీరుమాత్రము శుభ్రముగాను నిర్మలముగాను యుండును.

సమశీతోష్ణమండలములలో సంవత్సరము మొత్తంమీద కురియువర్షములో నూటికి 25 మొదలు 40 భాగములవరకు భూమిలోనికి ఇంకి క్రింద గట్టినేల తగులువరకు పోవును. లేదా బంకమట్టి, నూనెగడ్డ మొదలైన పొరలలోనికి ఇంకుచుండును. అక్కడనుంచి తిరిగి భూమిలోనిపగుళ్లు నెరియ మొదలైనవానిద్వారమున నీటిమట్టమునకు పోయి చేరును. అక్కడనుండి పల్లములగుండాను, సెలయేళ్ల ద్వారాను వీలైనంతవరకు ప్రవహించి సరస్సులనుంచియో నదులనుండియో పర్వతములనుండియో సంతతము నీరూరుచుండెడి బావులలోనుండియు నీరు భూమిపైకి వచ్చుచుండును. బుగ్గలుగా వచ్చు నీటిలో నేంద్రియపదార్థముండనేరదు. కాని నీటియందు వాయువులు, లోహములు యెక్కువగానుండును. వర్షము కురియునప్పుడు సున్నపుగుణములు గల పదార్థములతో వర్షమునందలి అంగారకామ్లముకలసి (Carbonic acid + calcareous materials - calcium + carbonate.... ..) సుద్దముక్కనేలగా యగుచుండును. అప్పుడా సుద్దనేలలోనుంచి వచ్చునీరు సుద్దముక్కగుణములు గలదిగా నుండును.

మంచినీటియందు మాలిన్యము లుండవు. రంగు ఉండదు. లోహములుగాని, సేంద్రియపదార్థములుగాని ఉండనేరవు. కాని కొద్దిగా బొగ్గు పులుసుగాలి, పరిశుభ్రమైన గాలి కలసియున్న యెడల నీటికి రుచివచ్చును. కాని నీటియందు సాధ్యమైనంతవరకు సేంద్రియ పదార్థము లేవియును రాసాయనికముగా కలసియుండ కుండునట్లు చూడవలెను. నీటిలో $1/1000$ వంతుకు మించకుండా అనగా 1 గాలనుకు 50 గ్రెయినులకు మించని లోహపదార్థముండవలెను. నీరు ప్రవహించెడి తావులు పరిశుభ్రముగా నిర్దుష్టముగా నున్న యెడల సరియే గాని; లేకున్న బాగుగా కాచి, తేర్చిగాని, వడియగట్టిగాని వాడుకొనవలెను. కాని నీటికి కొంచెము నిమ్మరసము కలిపినయెడల నీరు మరింత నిర్మలముగా నుండును. శుద్ధిచేయుగుణము ఫలరసములలోనిమ్మరసమునందుకూడ ఉండుటయే దీనికి కారణము. మంచినీటిని వెండిపాత్రలలో పోసి మరల మరల బట్టి బట్టినయెడల చాల స్వచ్ఛముగా నుండును. కాని స్వచ్ఛమైన సీరైనను గాజుపాత్రలలో గాని, పింగాణిపాత్రలలోగాని, నిలువ ఉంచిన యెడల పాడై పోవును. పరిశుభ్రమయిన నీరు మాత్రము బాగా యెత్తైన పర్వతములపైనదొరకును. లేదా యెక్కువవానలు కరిసిన తరువాత పట్టిన వర్షపునీరు స్వచ్ఛముగా నుండును. వర్షపునీటియందు గూడ చిన్న చిన్న రాళ్ళ వంటి ఘనపదార్థముండును. ఇది ఆవిరిరూపమున గాలియందున్న వర్షపుతేమను వర్షముగా మార్పుట కుపయోగించును. ఉప్పునీళ్లతో పోల్చినప్పుడు వర్షపునీటియందలి ఘన పదార్థము చాలసూక్ష్మముగా నుండును. వర్షపునీటియందు సూక్ష్మ జీవు లుండును. గనుక త్రాగదలచిన వారు వడియపోసి పుచ్చుకొనవలెను. వర్షపు

నీటిని తుత్తునాగము పూసినతొట్లలోగాని, ఇనుప తొట్లలోగాని ఉంచిన యెడల నీటికి లోహగుణము కలుగును. గనుక సిమెంటుతోట్లలోనే నిలువ యుంచుకొనవలెను. నీటియందలి సేంద్రియపదార్థము కుల్చినప్పుడు లోహమును గరిగించు శక్తి వృద్ధి యగును గనుక నీటిని నిలువయుంచు తొట్లుగాని, కొనిపోవుతొట్లములుగాని సిమెంటుతోచేయబడినవిగా నుండవలెను. తుత్తునాగపు పూతగల తొట్లలోని నీరు త్రాగుటవలన శరీరమునకు తుత్తునాగపువిషముయొక్కనట్లు వినుచున్నాము. ఈవిధముగా నిలువయుంచిన నీరెన్నటికిని త్రాగరాదు.

బుగ్గనీటిలో ఘనపదార్థము కొద్దిగానో గొప్పగానో వుండును. వీనియందలి ఘనపదార్థమును సబ్బును కరిగించు శక్తినిబట్టి నిర్ణయించవచ్చును. తేలికనీటికిగాని బట్టిపట్టిననీటికిగాని సబ్బుకొద్దిగా కలిపిన వెంటనేనురుగువచ్చును. ఉప్పునీటియందు యెక్కువసబ్బు రుద్దినగాని నురుగురాదు. నీటియందు గంధక ద్రావకముతో కలసిననున్నము, నున్నపుసంబంధమైన, బొగ్గుసంబంధమైన లవణములు కలసి యుండును. (Sulphate of lime, calcium salts and carbonates) సబ్బునందు చమురుగల ద్రావకములు గలవు. ఈలవణములు ద్రావకములతో రాసాయనికముగా కలసిన తరువాతగాని నురుగురాదు. కాబట్టి నీటియందు లవణము లెంత తక్కువగా నున్న వంతత్వరగా నురుగువచ్చును.

వర్షము కురియునప్పుడు భూమిలోనినున్నముతో వర్షపునీటియందలి అంగారక్షారవాయువు (Carbonic acid gas) కలసినప్పుడు సుద్దముక్కపొరలు యేర్పడుచున్నవి. ఉప్పునీటిని కాచినప్పుడు దానియందలి సుద్దముక్కలోని అంగార

క్షారవాయువు గాలిలో కలిసిపోవును. సున్నము అడుగున పెరుకొనును నీళ్లు మొదటికంటె తేలి కగానుండును. నీటిలో సుద్ధముక్కపోయినను యితర లవణములుండిన నుండవచ్చును. కాలిషి యమ్ క్లోరైడు, కాలిషియమ్ సల్ఫేటు కాచివిడ దీయుటకు వీలులేదుగాని బట్టిపట్టి విడతీయ వచ్చును. ఉప్పునీటిని ముందు కాచి వడియబోసి తరువాతి బట్టిపట్టిన యెడల బట్టియంత్రమునకు మురికియేమియు అంటుకొనదు. త్రాగెడినీటిని పై విధముగా శుభ్రపరచి వాడుకొనవలెను.

ఉప్పునీటి (Hard Waters)లో మానవదేహ మునకు కావలసిన సున్నమున్నదనియు, అందు వలన ఉప్పునీరు మంచినదియు; తేలికనీటివలన పలుచని ఎముకలు, పండ్లు త్వరగా చెడిపోవుట, పొట్టలో నున్నటువంటిన్ని ప్రేగులలో నున్నటు వంటిన్ని ఆమపుపొరలు తినివేయబడుట కలుగు చున్నదని కొందరు నమ్ముచున్నారు. అది శాస్త్ర సమ్మతముగా లేదు. బట్టిపట్టినప్పుడు నీటిలోని సేంద్రియలవణములయొక్క జీవాణువులు నశించి పోవునని కొందరు తలచుచున్నారు. అది శుద్ధ పొరపాటు అట్లెన్నటికిని జీవాణువులు నశించి పోవు.

శరీరమునకు సున్నము కావలసినయెడల సేంది యపదార్థముగా పుచ్చుకొనవలెను. పండ్లుకూరలు తినినయెడల వానియందలి సున్నము చాలును. పసిపిల్లలకు సున్నపు తేటను ఒక చక్కాగా యిచ్చుచుందురు. అల్లుయిచ్చుట శాస్త్ర దూష్యము. రాసాయనికముగా విచారించిన శరీర మునకు పనికిరాదు. కటికఉప్పులుగ నుండు నీరు త్రాగుటవలన మలబద్ధకము, అజీర్ణవ్యాధి కలుగుచున్నవి. ఇవి బట్టిదీంపిననీరు త్రాగిన యెడల తగ్గిపోవును.

ఉప్పునీటితో వండినకూరలు కూడ సులభముగా జీర్ణము కానేరవు. ముఖ్యముగా పప్పుగింజలనే నీటితో వండినప్పుడు నీటిలోని కాలిషియం సల్ఫేటు మొదలగు లవణములతో ఉడికి జీర్ణము గాని పదార్థములుగా నగును. ఆ పప్పులు తిని నప్పుడు వాతరోగము, కడుపుబ్బుట మొదలగు వ్యాధులు కలుగును. బట్టియించిననీరు జీవిత మునుపెంపొందించును. రక్తనాళములయందడ్డుగా ఎముకలు పెరుగకుండ చాలనరకు కాపాడును. మూత్రపిండములయొక్క పనిని తగ్గించును.

ఓడప్రయాణము చేయువారు బట్టి దింపిననీటినే యెక్కువగా వాడుచుందురు. వారిలో ననుభవ జ్ఞుడగు డాక్టరు. లూథరు యల్. వాన్ వెడెకిండు (Dr. Luther L. Von Wedekind of New York) అను న్యాయాయుక్తులోని బ్రూక్ లిన్ పట్టణవాస్తవ్యుడు ఈవిధముగా చెప్పినాడు. “దేహమునందలి లవణముల బహిష్కరించుట కును, రక్తమునుండి రసని వేరుచేసి శుద్ధిచేయు టకును పరిశుద్ధమైన నీటిని వాడుకొనవలెనని చదువుకొన్నవాడుగాని, లేనివాడుగాని సామాన్యముగా గ్రహించగలుగుచున్నాడు. మంచి నీటిని త్రాగిన యెడల సర్వరోగములు నశించును. బట్టిదీంపిననీటిని త్రాగినయెడల మూత్రపిండములకు పని తిరిగి వడియకట్టవలసిన పనియుండదు. ఈనీరు త్రాగిన కొలదిని లోపలి లవణము లెక్కువగా బహిష్కరణమును పొందు చుండును. నీటియందు మాలిన్యములు లేకుండుట వలన స్వేదము రంధ్రములగుండా నిరాటంకముగా బయటికి వచ్చును. దేహమునందలి మాలిన్యముల బహిష్కరించుటయే గనుక ఈ పనిని స్వేద రంధ్రములు సులువుగా చేయగలిగి యుండును.” బుగ్గస్త్రైసను ఉప్పునీటికంటె బట్టిదీంపిననీరే చాల మంచిది. బట్టిదీంపిననీరు సులభముగా

లభ్యము గానప్పుడును నీటియందు లవణములున్నప్పుడును, బట్టిదింపు యంత్రమును సంపాదించుకొని ఆనీటినే నిత్యము త్రాగుటకు వినియోగించుకొనవలెను.

గాలియందు ప్రాణవాయువు, సత్రజనియేవిధముగా కలసియున్నవో అట్లే నీటిలోకూడ రెండు వాయువులు ప్రాణవాయువు, ఉదజని కలసియున్నవి. గాలిలోని రెండువాయువులు భౌతికముగా కలసియుండి తమ స్వభావ గుణమును కోల్పోవకయుండును. నీటిలోని రెండువాయువులును రాసాయనికముగా కలసి యుండి స్వభావ గుణములకు యెట్టి సంబంధమును లేకయుండును. ప్రాణవాయువు, ఉదజని వాయువులను భౌతికముగా కలిపినయెడల ఉదజని ప్రాణవాయువు (Oxy - hydrogen gas) యేర్పడును. (దీనియందు 1 భాగము ప్రాణవాయువు, 2 భాగములు ఉదజనివాయువు ఉండును.) ఈవాయువునకు నిప్పు సెగ చూపినప్పుడు దీనియందలి వాయువులు రాసాయనికముగా కలసి పెద్దధ్వని యేర్పడి నీరుగా మారును.

మంచినీరు స్ఫటికమువలె నిర్మలముగానుండును. కదలకుండా యున్నప్పుడు మెరయుచుండును. ఉష్ణపరిమాణము వేసవికాలములోగాని, చలికాలములోగాని యెట్టిమార్పును చెందదు. అంగారకామ్లము దీనియందు కలసియుండును. రుచియుండదు. రాసాయనికముగా శుభ్రపరచిననీటియందు 8 భాగములఉదజని 1 భాగము ప్రాణవాయువు ఉండును. ఇట్టి నీరు ప్రపంచకమునందెచ్చటను సహజస్థితిలో దొరకనేరదు. దీనియందు సహజముగా సున్నము, కాంతపుమన్ను (Magnesia), ఇనుము, ఉప్పు(Sodium Chloride), అంగారకామ్లము (Carbonic

acid), యిసుక (Silica), గాలి,యితరలోహపదార్థములు గలవు.

నీటియందువృక్షసంబంధమైనట్టిగాని, జంతుసంబంధమైనట్టిగాని పదార్థములు కలిసినప్పుడు త్రాగుటకు యోగ్యము కానేరదు. నీటిని ఒక పాత్రలోగాని, గాజునీసాలోగాని పోసి నిలువయంచిన యెడల దానియందేమి కలిసియున్నది తెలిసికొనవచ్చును. మాలిన్యములు నీటియందున్నయెడల గాజునీసా కడుగున పేరుకొనియుండును. లేదా, నీరు దుర్వాసన కలిగియుండును. త్రాగెడినీటిని, ముఖ్యముగా పెద్దపెద్ద పట్టణములకు సప్లయి చేయునీటిని శుభ్రముగానుంచుకొనవలెను. నీటిని సూక్ష్మరంధ్రములుగలపాత్రలగుండాను బాగ్గుపాడిలోగుండాను నడిపి శుభ్రపరచెదరు.

ప్రకృతి చికిత్సలో నీటియొక్క ఆవశ్యకత మెండు. సర్వాంగస్నానము శరీరముయొక్క వెలుపలి పారిశుధ్యతకును, జలపానము నీటితో ఎనిమూలోపలిపారిశుధ్యతకును వాడుచున్నాము. అంత శుశుచికిని, వెలిశుచికిని నీరు చాల అవసరము. జలపానము శరీరమున కత్యవసరము. శరీరావయవముల పెరుగుదలకేకాక మనము తిను ఆహారమునందలి వివిధపదార్థములను బాగుగా సమ్మేళనముచేసిరక్తపోషణమున కుపయోగించునట్లుచేయును. భుజించు ఆహారమునందలి పోషకపదార్థములు శరీరమంతటను వ్యాపించుటకు ద్రవరూపముగా నొనర్చును. శరీరమునందలి పనికిరాని పదార్థములను తిరిగి బయటికి త్రోసివేయును (చెమట, మూత్రము, విడచుగాలిలోని నీటి తేమ etc.). రక్తము, లాలాజలము, వివిధ గ్రంధులు, వీనియందు నీరు మరికొన్ని యితరపదార్థములుఉండును. ఎముకలలోకూడ కొద్ది

గానో, గొప్పగానో నీరు వుండి వానియందలి ఆకారభేదములకు కారణమగుచున్నది. నీరుతో లేకుండా పొడిగానున్న ఆహారము రక్త వాహికలకును అన్నరస వాహికలకును పోజాలదు. ధాతు శక్తిని చలింపజేయుటకు నీరు చాల యవసరమని ధృవమగుచున్నది.

శారీరశాస్త్రరీత్యా ఆలోచించిన యెడల నీరు శరీరమున కత్యవసరము. నీరు లోనికిపోయి, లోపలిమలములను ద్రవపరచి బహిష్కరణ కనుకూలముగా నొనర్చును. శరీరమునందన్యపదార్థము చేరినప్పుడు స్వాస్థ్యసంకటములు కలిగి బహిష్కరణము నొందును. అన్యపదార్థము సంచలనము నొందినగాని బహిష్కరణము నొందదు. అట్టి సంచలనమునకు నీరు చాలసహాయకారిగానుండును. శరీరపోషణకును, ధారణకును అనుపయక్తమగు పదార్థముల బహిష్కరించుటలో నీరు చాలయవసరము.

కల్మషము లేకుండా స్వచ్ఛముగా నుండు నీటిని త్రాగవలెను. రంగువైద్యమునందు నీసాలలో పోసి యెండలోయంచుటకును, ఉపవాస కాలములందును తదితర సమయములందును త్రాగవలసినట్టిన్ని చల్లనినీరు మంచిదిగా ఉండవలెను. పర్వతములపైనుండి రాళ్లలోగుండాను,

గుట్టలలోగుండాను, వచ్చెడినీరు స్వచ్ఛముగా నుండును. మన్యపుభూములగుండా వచ్చెడి నీటితో అడవులందుండెడి ఆకలములు క్రిల్లి నీళ్ళతో వచ్చును గనుక ఆ నీరు మంచిదికాదు. పట్టణములకు సమీపముగా ప్రవహించెడి నీరును, గొడ్లతోక్కుడు ప్రక్కన రొచ్చుగానున్న బావులలోని నీరును త్రాగరాదు. వానియందు మాలిన్యములుండును. పశుశాలలకును, కసాయిదుకాణములకును సమీపముగా నుండెడి బావులనీరుగాని, చెరువులనీరుగాని త్రాగుట కుపయోగించరాదు. నీరు మంచినిరో, ఉప్పునీరో తెలిసికొనుటకు రసాయనశాస్త్రము చదివియుండనక్కరలేదు. కండ్లతోచూచియు, నోటిలో పోసి కొని రుచిచూచియు, ముక్కుదగ్గర వాసన చూచియు, తెలిసికొనవచ్చును. నీరు స్ఫటికమువలె తేటగాను, దుర్వాసన లేకుండాను, రుచి లేకుండాను ఉన్నయెడల మంచిది.

ఈకారణములవలన ప్రకృతిచికిత్సాలయములు మంచినిరు దొరకెడి ప్రదేశములలో స్థాపించవలెను. అట్టి ప్రదేశములలోనే ఆరోగ్యాశ్రమములు స్థాపించవలెను. శక్తికొలదినిరోగులట్టిప్రదేశములకుపోయి చికిత్సను పొందవచ్చును. శక్తిలేని వారు తమకు దొరకెడి నీటిని కాచి, వడియపోసి త్రాగవలెను.

లోకలుబోర్డు — (మాసపత్రిక)

ఇందు లోకలుబోర్డు తీర్పులు, హక్కులు అన్నియును ప్రకటింపబడును. సంపాదకులు చాగంటి శేషయ్యగారు. లోకల్ బోర్డులవారు అందరును తెప్పించుకొనునట్లు అనుజ్ఞ పొందబడినది. సం||ర చందా రు. 3-0-0 లు.

లోకలుబోర్డు కార్యాలయము, కపిలేశ్వరపురం (తూర్పు గోదావరిజిల్లా.)



జలచికిత్స విధానము

ఉష్ణోదక సర్వాంగ తడికట్టు

(Hot Blanket pack)

(డాక్టరు, పాలవర్తి నరసింహారావుగారు, వేటపాలెం.)

భరింపగలిగినంత వేడినీటియం దొక ముతుక ఖద్దరుదుప్పటిని పిండి, రోగికి బాధగాని, అపాయముగాని కలుగకుండ శరీరమునకు చుట్టుటయే దీని పద్ధతి.

పరికరములు:—ఒక మెత్తనిపరుపు, ఒక దిండు, 4 ఉన్ని శాలువలు లేక కంబళ్లు రెండుపొరలుగల ముతక ఖద్దరుదుప్పటి, ఒకరబ్బరుకంబళి, రెండు మూడు వేడినీటిసీసాలు, లేక రబ్బరుసంచులు.

పద్ధతి:— పరుపుమీద తలగడ నుంచి ఆ పరుపుమీద, దిండుమీదికి వచ్చులాగున రబ్బరు కంబళిని పరువవలెను. దానిపై 4 ఉన్ని శాలువలను, ఒకదానిమీద మరియొకదానిని పరువవలెను. ఖద్దరుదుప్పటిని 160° F వేడిమిగల నీటిలో ముంచి, ఇద్దరుమనుష్యులు రెండువైపుల పట్టుకొని గట్టిగా పిండవలెను. దుప్పటిలో ఏమాత్రము నీరుండరాదు. పిండిన వెంటనే ఏమాత్రమూ లసింపక, పరచియున్న శాలువలపై దుప్పటిని పరచి, రోగిని దిగంబరముగా దుప్పటిమధ్య యందు పరుండజెట్టి (ఈఫనులు చేయుటలో

ఏమాత్రము ఆలస్యము జరుగకూడదు) సర్వాంగ తడికట్టునందువలె వేడిదుప్పటిని, శాలువలను రోగిశరీరమునకు చుట్టవలెను. రబ్బరుకంబళిని గూడ చుట్టవలెను. వేడినీటి సంచులనుగాని, సీసాలనుగాని రోగిసాదములయొద్ద ఆనించవలెను.

ఈ తడికట్టు శరీరమున కుష్ణము నొసంగును శరీరోష్ణమును బహిష్కరింపజేయుదు. ఉష్ణోత్పత్తిని చేయును. రక్తప్రవాహము నుద్రేకపరచును. శరీరవేడిమిని 2-3 డిగ్రీలువరకు పెంచును. ఈ కట్టును ఎక్కువకాల ముంచిన చెమట బట్టును. శీతలోదకసర్వాంగ తడికట్టు ఉపశమనకర విధానము; బలవర్ధకవిధానము. ఉష్ణోదకసర్వాంగ తడికట్టు ఉద్రేక స్వభావముగలది. దీనియందు గలిగెడి ప్రతిక్రియ “దుర్బలవర్ధకమగును” ఈవిధానమును తరుచుగ ఉపయోగింపరాదు. అట్లుచేసిన నాడీబలహీనత గలుగును. ఈవిధానము కొంచె మించుమించుగ బాష్పస్నానమువంటిది.

ఈవిధాన మెప్పుడు ప్రయోజనకారి:— (1) ధాతువులు క్షీణించి, శరీరవేడిమి సమశ్రితోష్ణ

మునకు తగ్గియున్నపుడును (Sub-normal Temperature), (2) శ్వేతధాతుమేహమునందును, (3) చిన్నబిడ్డగుణము (infantile convulsions) నందును, (4) అంటుసంబంధమైన కామిల వ్యాధియందును, (5) ఆలలమ్మ, నూశాలమ్మ యందును, స్ఫోటకములయందు బొబ్బలు త్వరితముగ తేలకుండు పరిస్థితులందును, (6) రొమ్ము పడిశము (influenza) (7) మూత్రాశ్మరి (Menal calculus) (8) కలరా మార్పున యందును, (9) చలిజ్వరములయందు గలుగు మైకమునకును ఈవిధానము ప్రయోజనకారి.

మొదటితరగతిలో అనగా శరీరము సహజఉష్ణమునకు తగ్గిఉన్నపుడు వేడియెక్కి శరీరము సమశీతలమునకు వచ్చునంతవరకు ఈ కట్టును వేయవలెను. తక్కిన తరగతులలో 3 మొదలు

10 నిమిషములవరకు వేయ నగును. రోగి బలాధ్యుడైనయెడల దీనివలన చెమట బట్టించవచ్చును. అన్నితరగతులలోను రోగికి అపాయముగాని బాధగాని కలుగకుండ భరింపగలిగినంతవేడిమిని ఉపయోగించవలెను.

గమనింపు:—(1) ఈకట్టువలన శరీరవేడిమి విశేషముగ పెరుగకుండునట్లు చూడవలెను. ఈకట్టు వేయుటకుముందును, మధ్యలోను, తొలగించిన తరువాతను, రోగినోటియందు టెంపరేచరు కొలువవలెను.

(2) రోగిశరీరావయవములు కాలకుండా జాగ్రత్త నహించవలెను. పక్షవాతరోగులకు స్పర్శజ్ఞానము తగ్గియుండును గాన అట్టివారి కీ విధాన ముపయోగించుటలో కడు జాగ్రత్త వహించవలెను.

ది వ్యజ్ఞాన దీపిక

ససంతా యిక్ష్వాత్మ్యాటూ అడయారునారిణే ప్రకటింపబడు మాసపత్రిక. వ్యక్తి అభివృద్ధికిని, సంఘాభివృద్ధికిని తోడ్పడు ఆర్థిక, మత, విద్యా, సాంఘికాది విషయములు, ఇహపరవిషయములను బోధించు విషయములన్నిటినిగురించి అందఱకు తెలియువిధమున వ్యాసములు, కథలు, వృత్తాంతములు, పద్యములు ప్రకటించును. సంవత్సరమునకు చందా రు. 1. మాత్రమే.

కావలసినవారు: మేనేజరు, దివ్యజ్ఞానదీపిక ఆఫీసు, ససంతా ఇక్ష్వాత్మ్యాటూ, అడయారు—లేక వి. పి. కామేశ్వరరావుగారు, ఎం.ఎ., బి.యల్., యేలూరు.

“విజయ” సచిత్రమాసపత్రిక

సం॥ చందా రు॥ 1. విడిసంచిక 0-1-6.

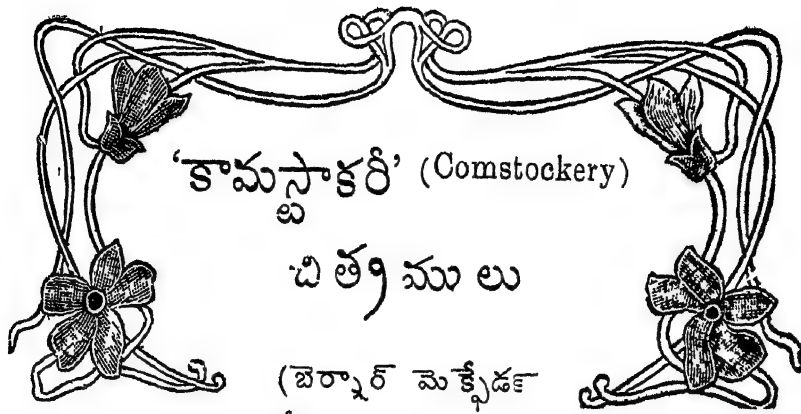
హాస్యరసోపేతము. విజ్ఞాన సర్వస్వము. ఒకచరిత్ర - ఒకరసము - ఒకపరిశ్రమ - ఒక పరిశోధన - ప్రకటించినది ప్రకటించకుండా ప్రకటించేది “విజయ” ఒక్కటే సంచిక అంతయు సచిత్రమే. ప్రతివిలేఖరియు సుప్రసిద్ధుడే. మిమ్ములను నవరసతరంగిణిలో ముంచెత్తుతుంది. ఇన్ని విషయములు చర్చించు పత్రికయింత స్వల్పమూల్యమునకు చిక్కదు.

వివరములకు:—విజయ కార్యాలయము, విజయనగరం.

గోష్ఠిపత్రిక - బెజవాడ.

సంవత్సర చందా 1-8-0

విద్యార్థులకు 1-0-0



‘కామస్టాకరీ’ (Comstockery)

చిత్రములు

(బెర్నార్డ్ మెక్స్ డౌన్
స్వీయచరిత్రనుండి)

(డా. చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు, బి. ఏ., ఎల్. టి., ఎస్. డి.)

మొదటి రెండు వ్యాయామ ప్రదర్శనములు జరిపినపుడే వ్యాయామ చికిత్సా నగరమొకటి స్థాపించవలెనను కోరిక నాకు గట్టిగా కలదు. మాజట్టులో నొకరు సరియైన స్థలమును చూచుటకు అనేక మాసములు తిరిగినారు. తుదకు న్యూజర్సీ (New Jersey) జిల్లాలో స్పాట్వుడ్ (Spotswood) దగ్గర రెండు వేల యెకరములు విస్తీర్ణముగల ప్రదేశమును కొంటిమి. అచ్చట వ్యాయామ సంఘమునొక దానిని ఏర్పాటు చేయ మొదలిడితిమి.

ఈ స్థలమునకు ‘వ్యాయామ చికిత్సా నగర’మని (Physical Culture City) పేరిడితిమి. ఇక్కడ ఈ సంఘము ఏర్పాటు చేయుటకు మేము పడిన బాధలు వర్ణింపబూనినచో ఒక గ్రంథ మగును. ప్రప్రథమమున ఒక రైలు స్టేషనుకొరకు ప్రయత్నించితిమి. మా వ్యాయామ చికిత్సా నగరము స్పాట్వుడ్ (Spotswood) కు, హెల్మెట్టా (Helmetta) కు మధ్య కలదు.

ఇచ్చట నూరు యెకరముల వైశాల్యముగల యొక పెద్ద సరస్సు కలదు.

ఈ సరస్సునకు పెద్ద అడ్డకట్ట కలదు. ఈ అడ్డకట్ట యుండుటచే, నీటి ప్రవాహముచే, 7½

మొదలు 100 గుట్టములశక్తి మాకు లభించినది. ఈ శక్తి మాలిచ్చుచు త్రము నడపుటకు పయోగించినది. కాని దీనివలన చాల బాధలు కలుగు చుండెడివి. ప్రతినెలవత్సరము, వసంత ఋతువులో వర్షాధిక్యముచే, వరదలవలన అడ్డకట్ట తెగునేమో యని భయము కల గుచుండెడిది. ఈ సందర్భములో ఒక విషయమును నేనెన్నటికీ మరువజాలను. రెండు రోజు లెక్కడికో వెళ్లి తిరిగి వచ్చుసరికి, అడ్డకట్ట మీదనుంచి పొరలి నీరు ప్రవహించుచున్నది కొన్ని గంటలకు పూర్వము తెరచి యుంచవలసిన పెద్దతలుపులు మూసియున్నవి. నేను వచ్చిన వెంటనే తలుపులు తీయించినాను. అప్పటికే, అడ్డకట్టలో నొక చోట గండిపడి కట్ట తెగినది. దీనిని తిరిగి బాగుచేయుటకు కొన్ని మాసములు పట్టినది. వేయి డాలర్లు ఖర్చు అయినది. ఇదంతయు ఒక నొకరు చేసిన పొరబాటువలన జరిగినది. వాడు సకాలములో తలుపులు తెరచియుంచిన, ఈ నష్టము కలుగ కుండెడిది.

దీని తర్వాత పోస్టాఫీసు విషయమై కొంత చర్చ జరిగినది. మాకు ప్రత్యేకముగా ఒక పోస్టాఫీసు కావలెనని మా యభిప్రాయము. మా వ్యాయామ

నగరమునకు చేరువలోనుండు ఒక పల్లెటూరి పోస్టాఫీసునుంచి మాకు ఉత్తరములు వచ్చుచుండెడివి. మా ఉత్తరములసంఖ్య ఎక్కువగుటచే ఆ పోస్టుమాస్టరుగారికి సాలునకు అయిదు వందల (500) డాలర్ల నుంచి, 5000 (అయిదువేల) డాలర్ల వరకు ప్రీమోషన్ అయినది. ఇదియును కాక ఆయన కొక గుమాస్తానుకూడ నియమించి నారు. ఇంత లాభ మతనికి చేకూరుటచే మాకు స్వంత పోస్టాఫీసు రాకుండుటకు ఆయన యెన్ని ప్రయత్నములైనను చేసినాడు. కాని మాప్రయత్నములు మేము మానలేదు. మేము దరఖాస్తు పెట్టిన రెండేండ్లకు వాషింగ్టన్ (Washington) నుంచి మాకు సుముఖముగా జవాబు వచ్చినది. ఈ మాట తెలియగానే మా పల్లెటూరి పోస్టు మాస్టరుగారికి కలిగిన కోపమునకు హద్దులేదని చెప్పనవసరము లేదు. పోస్టువారికి మాకు ఏర్పడిన మనస్సుర్ధలవలన నే నెన్ని కష్టముల పాలుడినది, మా పాతన్నేహితుల కింకను జ్ఞాపకముండవచ్చును. నామీద నొక అభియోగము తెచ్చినారు. దీనికి హేతువు ఈ మనస్సుర్ధయేయని చెప్పక తీరదు.

మాకు వేరే పోస్టాఫీసు కాంక్లెన్ కాగానే, పోస్టాఫీసుగల పల్లెటూరి దేవాలయములో జరిగిన సభలో “మా వ్యాయామ పత్రికలో నేను వ్రాయుచున్న కథ యొకటి అవినీతికరమైనదనియు, దానికొరకు నన్ను శిక్షింపవలసినదిగా కోరుచు, న్యాయాధిపతుల కొక విన్నపము నంపుటకు తీర్మానింపబడినది. ఈవిన్నపముతో పాటు మమ్ము తప్పక శిక్షించవలెనని కోరుచు, కొంతమంది పెద్దలు శిఫార్సులు కూడ చేసిరి. అవినీతికరమైన విషయములు అచ్చువేసి, తపాలాఫీసు ద్వారా పంపుచుందునని నామీద నేరము మోపిరి. యువకులకు, యువతులకు, శరీర

శాస్త్రము విపులముగ తెలిపి, దేహము నెట్లు కాపాడుకొనవలయునో, ఆపద్ధతిని కథలరూపముగ బోధించుటయే నాయాశయము. ఆకథ ఇప్పుడు అచ్చుపడు నీతిబాహ్యమైన కథలతో పోల్చిన యెడల దానిలోని విషయము లెవరును నిందించరని నేను గట్టిగా చెప్పగలను.

రాజకీయ రంగములో నీతి యెక్కడిది? ఏదో విధముగ కసితీర్చుకొనుటయే రాజకీయలక్షణము. మాకు వేరే పోస్టాఫీసు లభించినందుల కీ బాధ లనుభవించవలసి వచ్చినది. ఈ అభియోగము వచ్చిన తర్వాత మాపోస్టాఫీసు ఎత్తివేసినారు. ఈకేసు, పరిష్కార మగుటకు చాల కాలము పట్టినది. ఈ నేర మొకనేరమని నే నెన్నుదును అనుకొనలేదు. ఈ కేసు విచారించు న్యాయాధిపతి కామ్స్టాక్ (Comstock) మతములోనివాడు. అందుచేత రెండేండ్లు శిక్ష, రెండు వేల డాలర్లు జరిమానా విధించెను. అప్పీలుచేసి నాము. ఈ శిక్ష చాల కఠినమైనదని చాలమంది వ్రాసినారు. అంత ఆందోళన జరిగినమీద, శిక్ష కొట్టివేసినారు. జరిమానా నిలిచినది. మా గవర్నమెంటువారు ఈ జరిమానా నాకు తిరిగి ఇచ్చెదరని ఇప్పటికిని ఆశించుచున్నాను.

చాలమంది యువకులు, వయస్సు వచ్చినవారు నాకు వ్రాసిన జాబులు చూచినచో, నే నీ కథ వ్రాయుటవలన వారి కెట్టియుపకారము గలిగినది స్పష్టమగును. గుహ్యవయవముల రహస్యములు వారలకు తెలియకపోవుటచే, వా రెట్లు కష్టములపాలయినది, ఉన్న దున్నట్లు నాకు వ్రాసిరి. ఈ రహస్యములు తెలిపి, వారిని రక్షించవలసినదిగా నన్ను కోరిరి. నిజమైన జ్ఞాన బోధకొరకు తపించుచు వర్ణించుటకు వీలుకాని

బాధలలో చిక్కుకొనిన వారిని రక్షించుట నావిధియని నేనూహించితిని. ఈ విషయమై బాగుగ కథలు వ్రాయగలిగిన యొక రచయితతో మాట్లాడి, మంచికథ యొకటి వ్రాయ నిశ్చయించినాను. ఎన్నిసార్లులో ఆలోచించి, కథ ప్రారంభించినాము.

మామీద విధించిన కఠినశిక్ష చూచి, మంత్రులు, న్యాయవాదులు, వర్తకులు, ఇతరప్రముఖులు, చాలమంది, ఆగ్రహము చెందిరి. డాక్టర్లుకూడ మాకు జరిగిన అన్యాయమునకు వగచిరి. దీని తర్వాత, ఈ వ్యాయామచికిత్సానగరమునందు అభిమానము తగ్గినది. వెంటనే మా సామాను న్యాయార్థునకు చేర్చితిని.

ఈ వ్యాయామచికిత్సా నగరముల అభివృద్ధికి ముఖ్యమైన అడ్డంకులు, జనులస్వార్థము, ధనాశ. మే మీ వ్యాయామచికిత్సాశ్రమము స్థాపించుటచే ఎవరికివచ్చు లాభము తగ్గునో, వారు మాకు శత్రువు లగుదురు. అట్టి శత్రువులబాధచేతనే, ఈ ఆశ్రమము మూయవలసివచ్చినది. ఈ స్థలము

అన్నివిధములచేతను సౌకర్యమైనది. సరస్సు ఈదుటకు చాల అనువైనది. చిన్నినావలలో తెడ్లువేసుకొని పోవుటకు చాల అనుకూలమైనది. ఈ పరిశ్రమలవలన, దేహమునకు మంచి ఆరోగ్యము చేకూరును. ఆప్రదేశము విడచి వచ్చిన తర్వాత మరెన్నడును నే నటు పోలేదు.

కుదరవనుకొనిన రోగము లనేకముల సీయా శ్రమమున కుదిర్చినాము. చాలసేపు కూర్చొన లేని రోగి యొకడు మా ఆశ్రమములో చేరినాడు. చేరిన రెండు నెలలలోదినమునకు అయిదు మైళ్లు నడచునంతశక్తి అతనికి చేకూరినది. ఇంకను ఎన్నియో దీర్ఘరోగములు కుదిర్చినాము. ఇట్టి స్వాభావికచికిత్సవలన రోగములు కుదుర్చుటలో నాకు గల నమ్మకము, ఆసక్తి హెచ్చుచున్నది గాని, ఎంతమాత్రము తగ్గలేదు.

నా అచ్చుసామానులు అక్కడనే ఒకరికిచ్చి, నావత్రిక ప్రతిమానము అచ్చువేసి, అందు మూలమున, వచ్చు క్రియధనము నాకు ఇచ్చు నటుల ఏర్పాటు చేసియున్నాను.

జ్యోతిషము

[స్థాపితము 1920 సం.]

మహాశయులారా !

నేను కొత్తగా మెస్మరిజిమిసవరును బట్టిస్తే, కొన్ని జ్యోతిషఫలగ్రంథములుబట్టిస్తే, తమపేరునుబట్టిస్తే, తమజాతకము తయారుచేయగలను. తమ జాతకములో తమపుట్టిన తారీఖు, తిథి, నక్షత్రం, లగ్నం, పాదం, ఆయుస్సు, గ్రహసంబంధములో కొన్ని సంగతులు, కళత్రములు సంతానములు, ధనభూలాభములు, గ్రహచక్రం, ఫలచక్రం, లోగడ జరిగిన సంగతులు, రాబోవుసంగతులు, దశ అంతరదశగ్రహాలు, లాభనష్టములు, యింకా అనేక హంశములతో గ్యారంటీగా తయారుచేసి తమ జాతకము V.P.P.గా పంపించగలను. ముందుగా ఒకజాతకము V.P.P. ద్వారాగా తెప్పించి దాఖలాలు చూడుడు. [శ్రేష్టవివరం.]

1. పుట్టిన తారీఖు మొదలుకొని ఆయుస్సువరకు ప్రతిసంవత్సర ఫలాఫలితములు వ్రాయుటకు:— రు. 4—2—0.

2. పుట్టిన తారీఖు మొదలుకొని ఆయుస్సువరకు ప్రతిదినవారి ఫలాఫలితములు వ్రాయుటకు:— రు. 10—2—0.

ఇట్లు, కొర్లాం చంద్రశేఖరం సిద్ధాంతి,

గల్లి నాపడా, గంజాంజిల్లా (B. N. Ry.)



కార్యాలయ ట్రస్టు బెజవాడ

22-7-34 మొదలు 30-6-36 వరకు

నివేదిక

కీ॥ శ్రీ॥ నారిశైలి హనుమయ్యనాయుడుగారు, 1910 సంవత్సరమున బెజవాడ వచ్చిరి. అప్పటి నుండి వారు ఆధ్యాత్మికవిద్య నేర్చుకొనుచు, సాధకజీవిగా కాలము గడుపుచుండిరి. స్వాభావిక జీవనము ఇహమునందు రోగములనుండి కాపాడి సుఖజీవనము నొసంగుటయేగాక పరమార్థ చింతకు సహాయభూతముగ నుండి శాంతిదాంతుల నొసంగునని వారు గ్రహించిరి. దానిని సాధించుటకై వారు ప్రకృతిపత్రికను 1919 సంవత్సరమున స్థాపించి నిరాటంకముగ కొనసాగించిరి. ఇహపరసాధకమైన స్వాభావికజీవనమును ప్రచారము చేయుటకును, అద్వైతమత సాధనమునకును వా రొక ధర్మసంస్థను “ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు” అను పేరుతో 11-2-1923 తేదీన ప్రారంభించి ట్రస్టుడీడ్డును వ్రాసి రిజిష్టరు చేసిరి.

1919 సంవత్సరమునుండియు వారిచే నడుపబడుచున్న “ప్రకృతి” అను ఆరోగ్యవిషయికమాస పత్రికను దానితరపున నడుపసాగితిమి. అప్పటి నుండి ట్రస్టునకు చందాలమూలముగను కొంత ధనమును సేకరించితిమి.

ప్రకృతిపత్రికలో గ్రంథభాగములను ముద్రించి వానిని గ్రంథములుగా విడదీసికొని ప్రతులు

విడిగా అమ్ముచుంటిమి. నేనును, శ్రీమతి జ్ఞానాంబ గారు, శ్రీయుత మరభూరు ఆర్యమూర్తిగారు, దువ్వూరి రామకృష్ణరావుగారు, పాలడుగు శేషచలాచార్యులుగారు, ప్రతాపగిరి వెంకట సుబ్బయ్యశర్మగారు, తత్వానంద స్వాములవారు, చెరువురామకృష్ణరావుగారు, రాజయోగీంద్రులు, మశీదు నాగలింగయ్యగారు, చల్లా లక్ష్మీనారాయణశాస్త్రిగారు, కోకా వెంకటకృష్ణరావుగారు, బుక్కపట్టణం తిరుమల వరదాచారిగారు, కోటవెంకటచలంగారు, మాజేతినత్యనారాయణ, మల్లిఖార్జునరావుగార్లు, వేమూరిరామమూర్తిగారు మున్నగువారు మాకు విలేఖరులుగానుండి తమ గ్రంథములను ఉచితముగ ప్రచురించుకొనుటకు ఇచ్చుచుండిరి.

ఇట్లు చేరిన ధనము పోస్టల్ సేవింగ్సు బ్యాంక్ లో వారి మామూలు స్వల్పవడ్డీకి డిపాజిట్టు చేయుచుండిరి. సందర్భవడినపుడు యెక్కువ వడ్డీలకు తనఖాలమీదను విడి ప్రోనోటులమీదను పెంచుచుండిరి.

ఇట్లుండగా 1934 సంవత్సరము జూలై నెలయందు శ్రీ హనుమయ్యగారికి జబ్బుచేసెను. శ్రీ అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారు వారినిచూచుటకు రాగా వారితో శ్రీనాయుడుగారు తమయొక్క పరి

స్థితుల నన్నింటిని చెప్పి, నన్ను కూడ పిలిపించి 19-7-34 తేదీన సల్లి మెంటరీట్రస్ట్రీట్ను వ్రాసిన నూతనట్రస్టీలను యేర్పాటుచేసి రిజిస్టరు చేయించిరి. అప్పటికి సుమారు రెండు నెలలకు పూర్వమునందే మొదలుపెట్టిన కార్యాలయభవనమును వారు జబ్బుగానుండి గూడ త్వరితగతినీ పనులను పూర్తి చేయించుచుండిరి. కాని పనులు పూర్తికాకపూర్వమే 9-8-34 తేదీన శ్రీహనుమయ్యగారు స్వగృహమున చనిపోయిన పిమ్మట వారుచేయించుచు విడిచిన పనులను పూర్తి చేసితిమి. సునిశితవైద్యము అను పెద్దగ్రంథమునకు అట్లేకొంతకాకితముమాత్రము ఇచ్చియుండిరి. దాని తాలూకు దిగుబాటు మమారు రు 1000-0-0 మేమే చెల్లించితిమి.

వారి యాజ్ఞాప్రకారము వారు యేర్పరచిన కొత్తట్రస్టీలము. మొదటి సమావేశమును 4-9-34 తేదీన సమావేశపరచి వారు సభలో పాల్గొనగలిగిన స్థితిలో లేకపోవుటచే వారి సలహాప్రకారం తీర్మానములను జేసి వారు బ్రతికి యుండగనే కార్యక్రమమును ప్రారంభించితిమి. ద్వితీయముద్రణమునకై తయారుచేయించిన తొట్టవైద్యగ్రంథమును, ముద్రించుటకు వారి యాజ్ఞాప్రకారము ఆ సభయందే తీర్మానించితిమి.

శ్రీ హనుమయ్యగారు తమభార్య హనుమాయమ్మగారికి నెల 1 కి రు 25-0-0లు భరణమును, సంకా సుబ్బమ్మగారికి సంవత్సరమునకు 100-0-0 చొప్పున భరణమును ఈయవలయునని శాసించిరి. నేవింగుబ్యాంకులోనున్న డిపాజిట్టు మీద 2½% వడ్డీమాత్రమే వచ్చును. అది ఈమనోవర్తులకు సగానికి గూడ చాలదు. రు 3000 లకు రెండుతనఖాపత్రములున్నవి. అందొకటి గోలి

శేషమ్మగారిది. రెండవది పిట్టలకనకయ్య నోదరులది. వానిమీద 12% వడ్డీయేర్పాటున్నది. అవి వసూలగుట లేదు. కానూరివారి సందులో బ్రష్టు వారికి ఒక ఇల్లున్నది. దానివలన రావలసిన అద్దె సరియైనవారు నిలుచగా నివసింపకపోవుట వలన నకరముగా వసూలగుటలేదు.

ఇంటిపన్ను నీటిపన్ను రు 20-0-0 లయినది.

వినుకొండతాలూకా పెదకంచెర్ల గ్రామములో హనుమయ్యగారికి కొంత భూమిగలదు. దాని మీద సాలునకు ఖర్చులుపోను రు 17-8-0 మాత్రము వచ్చును.

సంవత్సరమునకు భరణములకింద రు 400-0-0 నాకరులకింద 220-0-0 లు యీయవలసియున్నది. ఆదాయమునకు మించిన విధిలేని ఖర్చు కనుబడుచున్నది. హనుమయ్యగారు చనిపోవునరికి ఉన్నసొమ్ము శాశ్వతనిధిగా భావింపవలసియున్నది. అయివజునుమాత్రమే నిత్యవ్యయములకు ఖర్చుపెట్టవలయుననియు, ట్రస్టు డీడ్డులో వ్రాయబడియుండెను. అందుచేత వారు ప్రారంభించిన పనులను, పూర్తిచేయుటకు అయిన ఖర్చును, మొదటి సంవత్సరమునకు భరణములుగా నిచ్చిన సొమ్మునుగాక మిగతా సొమ్ము యధాప్రకారముగ నున్నది.

ఇదిగాక ప్రకృతి పత్రిక మాకు స్వాధీనపరచునాటికి క్రొను 1/8 సైజులో 32 పుటలు వేయుచుండిరి. దాని కప్పటికి 130 మంది చందాదారులుండిరి. సంవత్సరము పూర్తి అయి చందాదారులు తమ కొత్త సంవత్సరపు చందా పంపునాటికి 40 మంది సరిపుచ్చుకొనిరి. 90 మంది చందాదారులకొరకై పత్రిక వేయుటా? మాని వేయుటా? అను సందేహ మేర్పడెను.

దైర్ఘ్యముచేసి పత్రిక సైజు క్రాసు $\frac{1}{4}$ నకు మార్చి తిమి. పేజీల సంఖ్య 32 గనే ఉంచితమి. ప్రకృతి పత్రిక ఒకసారి చదివి ఆవల పారవేయదగిన పత్రిక కాదు గనుక దానికి తుక్కుకాకితముగాక డబిల్ క్రాఫ్ 32 పౌనుల ఐవరీఫినిష్ (D. Crown 32 lbs Ivory finish) పేపరు వాడితిమి. రు 70/- లు డబిల్ కలర్ టైటిల్ పేజీ బాకుచేయించితిమి. ఇన్ని చేయగా యిప్పటికి 330 మంది చందాదారు లైనారు. అయినను పత్రికముద్రణ వలన యీ రెండు సంవత్సరములలోను రు 120/- లు నష్టము వచ్చినది ఇదిగాక నౌకరుల రు 440/-లు దీనికి చేర్చవలెను. ముందుముందు యీ పత్రిక స్వయంపోషకముగా నుండగల దని ఆశపడుచున్నాము.

ఉ చిత పత నాలయము

ప్రకృతికార్యాలయమున ఒక ఉచిత పత నాలయమును నెలకొల్పితిమి. అందుఇంగ్లీషు 40, తెలుగు 40 పత్రికలు ఉంచుచున్నాము. కాని యీపరనాలయము ప్రజలచే బాగుగా వాడబడుటలేదు. మున్నుండు యెక్కువమంది పాఠకు లిద్దానిని వాడుకొనగోరు చున్నాము.

రంగు వైద్యశాల

కార్యాలయభవనము మేడమీద రంగువైద్య శాలను నెలకొల్పితిమి. కొద్దిరును మిచ్చి ఇచ్చటి సలహాలతోను, చికిత్సలతోను ఆరోగ్యము పొందవచ్చును. దీనిని గూడ ప్రజలు భారాళముగా వాడుకొనుటలేదు. వాడుకొని ఆరోగ్యమును పొందవచ్చును.

ప్రకృతి స్టోర్సు

ప్రకృతిచికిత్సచేసికొనువారిసౌ క ర్యము న కై జలాదిచికిత్సలకు అవసరమగు తొట్లు వగయిరా

యిక్కడ అమ్ముటకు ఒక శాఖను ప్రారంభించి తిమి. ఇది ప్రజలఆదరణను పొంది వృద్ధిలోనికి వచ్చుచున్నది. వల ననగా మాధరలు బజారు ధరలకు తగ్గియుండును.

ఇన్ని వ్యయకరము లగు పనులు నిర్వహించుటకు ఆదాను పెంచవలసి వచ్చినది. అందుకుగాను సేవింగ్సు బ్యాంకిలోను, కో ఆపరేటివు బ్యాంకి లోను ఉన్న మొత్తములను తక్కువవడ్డీలో నుండి తప్పించి 6% వడ్డీకి అప్పులు యిచ్చుటకు నిశ్చయించి రు 6200/- లు అప్పులు యిచ్చితిమి. ప్రకృతిపత్రికనుపెంచి గ్రంథప్రకటన విరివిగా సాగించి గ్రంథ విక్రయమును పెంచితిమి. ప్రకృతి పత్రికను విరివిగా శాంపిల్సు పంచిపెట్టి చందా దారులను పెంచుచున్నాము.

ఇన్నిచేసినను ప్రజలతోడ్పాటు లేనిదే మే మీనంస్థును నిర్వహింపలేమని భయమగుచున్నది. ఏమనగా: పత్రికలు సామాన్యముగా వ్యయకర ములుగానుండును. దానికితోడు ఆదాకు మిగిలిన భరణములను మేము చెల్లింపవలసి వచ్చినది. ప్రకృతిపత్రికకు ట్రస్టుయొక్క (Good will) అండమాత్రమే యున్నది. కాని ధనము నది యీయదు సరిగదా, పత్రికవల్ల సంపాదించిన గాని భరణములు పూర్తిగా చెల్లింప సాధ్యము గాని సీతి యేర్పడినది.

రిపోర్టు ప్రచురించుట

చాల ఆలస్యమైనది. కాని మే మేపరిస్థితులలో ట్రస్టును స్వాధీనపరచుకొంటిమో చాలమందికి తెలియదు. హనుమయ్యగారు అప్పటికి సోలు ట్రస్టీగా నుండిరి. వారు తా మంతలో జబ్బుపడుదు మనిగాని ఒకరికి లెక్కలను వప్పగింతపెట్టవలయుననిగాని ఎరిగి సిద్ధపడియుండలేదు. లెక్క

లన్ని చెప్పటకు వీలైనదేదియు అప్పటికిలేదు. అయితే డబ్బు బ్యాంకీలలో నున్నది. కొద్దిగా నున్న మొత్తం సంచివిప్పికొత్తజమాఖర్చుపుస్తకం పెట్టించి అందులో జమకట్టించిరి. గ్రంథము లన్నియు దాదాపుగా పత్రికలోని పునర్ముద్రణములే కనుక అవి విడిఫారములకట్టలుగా నుండెను. అందు ఒక గ్రంథములో ఒకఫారము 400 పుంజే యింకొకఫారము 150 యింకొకఫారము 650 యిట్లుండెను. అవియన్నియు యేరించి లెక్కించి మరీ తక్కువగానున్న ఫారములు తిరిగి ముద్రించి ఎన్నితయారగునో యేర్పాటుచుకొని ఒక్కొక్కపుస్తకమే కుట్టించి అట్టలు అచ్చువేయించి అట్టలుకట్టించి యిట్లు యేగ్రంథము యెన్నిప్రతులు అయినవో లెక్కతేల్చుకొనవలసి వచ్చినది.

నల్ల మెంటరీట్రస్టుడిడ్డుకు పెట్టిన ప్లాంపు చాలు తుందా లేదా అనే రిఫరెన్సు వచ్చినది. అది పెరిసైడ్స్ రిజిస్ట్రారుదాక పోయి జవాబు వచ్చి ట్రస్టుడిడ్డు, విల్లు మాస్టాధీన మగుటకు రిమానములు పట్టినది. తరువాత ట్రస్టుఆస్తికి మేము బాధ్యులమని రుజువుపరచుకొని డబ్బు బ్యాంకీలనుండి స్వాధీనపరచుకొని విల్లుదాఖలా బాకీలను తీర్చుటకు యింకను 5, 6 మాసములు పట్టినది.

ఇట్లు మాకున్న ఆస్తి యెంతో, పుస్తకము లెన్నో, గ్రంథాలయ మెంతయున్నదో, ప్రచురించుటకు వీలగునట్టి స్థితికి తెచ్చుటకు యంతకాలయాపన మైనది.

నేను వ్యావసాయికుడను. బెజవాడకు రావలయుననిన కాలయాపనయు, శ్రమయు, వ్యవసాయపుపనినష్టమును గలుగును. అయ్యంకివారు గ్రంథాలయోద్యమమునకు దత్తత అయినారు.

శ్రీమతి జ్ఞానాంబుగారు “బాహ్యమత ప్రచారకురాలు.” అనధూతగారు “సాధనాశ్రమమును” నడుపుటయందే నిరంతరచేత గలవారు. అందువలన ట్రస్టుపనులను సంపూర్ణముగా తృప్తిగా నిర్వహించజాలక పోవుటలో ఆశ్చర్యము లేదు. ఇట్లుండియు మేము ట్రస్టును జాగ్రత్తగా నిర్వహించి యు టిమేని ప్రజలు ఆశ్చర్యపడవలసినదే.

మా ట్రస్టుకు సంబంధించిన లెక్కలను ప్రతి నెలలోను ప్రచురించవలయునను నియమము ట్రస్టుడిడ్డులో నున్నది. పై చెప్పినకారణముల వలన మే మింతవరకును అట్లు చేయలేకపోతిమి. ఇకనుండి ప్రతి నెలయును క్రిందటి నెలలెక్కలను ప్రచురించుచుండు మన మనవిచేయుచున్నాము.

మనవి

ఆంధ్రదేశీయలారా!

ఈ సంస్థమిది. మిగిలిన పోషించి, పునాదిని చేసి యందుండి వెడలు మధుర్మిమలను ఆరగింపుడు.

శుభకార్యములయందు దేదీర్ఘ శక్తియు చేతులు గదా. ఈ సంస్థకు గూడ కొంత చేయును. ఇట్లా బోధులలో మీకు ఎలాగోడియన్నయెడల మానంస్థనుగురించి వాదించచ్చజెప్ప కొనివిరాళ మిప్పింపుడు. మోచేతనైన సాయమెల్ల చేయుడు. ఈ క్లిష్టస్థితిలలో యీ సంస్థను నిర్వహించుట యెంత కష్టమో తమకు తెలియును. చూచి చూచి వదలిపెట్టలేకనే మే మెల్లరమును ఉచిత తముగా పనిచేయుచున్నాము. కనుక మీతోడ్పాటుకు కోరితిమి.

ఇట్లు విధేయుడు,

9—8—36 } పుచ్చా వెంకటామయ్య,
బెజవాడ. } అధ్యక్షుడు.

ప్రశ్నోత్తరములు

I

మహారాజశ్రీ కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారికి కొరిపెల్ల వెంకట్రామయ్యచౌదరి నమస్తారములు. అయ్యా!

తమతల్లిగారు కొంతకాలమునుంచి ప్రకృతి ఆహారమును నేవించుచున్నట్లున్నూ డర్మిలాను తమకు సోదరులు కలిగినట్లున్నూ పత్రికాముఖముననేగాక తమ వల్లనున్నూ వింటిని. ఆ పిల్లవానికి పోతపాలు అవునరము లేకుండా తల్లిపాలు సరిపోయినవా? తల్లిపాలు అయినతర్వాత ఏ ఆహారము యిచ్చుచుండిరి. పక్వాహారమా? ప్రకృతి ఆహారమా? ప్రకృతి ఆహారమైనయెడల యెట్లు ప్రారంభించిరి? లేతకొబ్బరిగుంజ, ఖర్జూర, ద్రాక్ష, వగైరా నానవేసిన నీళ్లు, మొదలగునవి ప్రారంభించి వుపయోగించవచ్చునా? మీ సోదరునికి యిప్పటికి వయసెంత? ఆహారనియమ మేమి? పిల్లలను ప్రారంభమునుంచి అపక్వాహారమును అభ్యసించుచేయు విధానమేమి? యిందునుగురించి ప్రత్యేకముగా ప్రకృతిపత్రికాముఖమున అభ్యాసకులవుపయోగముసమిత్తము ప్రకటింతురని నమ్ముచున్నాను.

జవాబు:—

కొలిపాక హనుమాయమ్మ

నేను సంవత్సరముకాలము అపక్వాహారము తినిన తరువాత నాకు మగశిశువు గల్గినాడు. పేరు రాధాకృష్ణమూర్తి శిశువు పుట్టినప్పటినుండియు ఆముదము వెయ్యలేదు. విరేచనము మామూలుగానే అవుతూ వున్నది. పదిరోజులు అయిన తర్వాత విరేచనము కానవుడు రెండు మూడు చుక్కల తీయని నారింజరసము పోసెతిమి. ఒక్కొక్కప్పుడు తడిగుడ్డతడిసి బొడ్డుక్రేంద రెండుమూడు నిమిషములు వేయుచుంటిని. వెంటనే విరేచన మవుచుండెను. యిప్పటికి పిల్లవానికి సంవత్స

రమున్నరయైనను రోజుకు ఒకటి రెండు సార్లకు మిగిలి విరేచనము కాదు. ప్రకృతిమాతదయ వలన వాముపాలు, ఆముదములేకుండనే విరేచన మౌచున్నది. నేను పచ్చియాహారము తినుటవలన ఆ స్తస్యపానము బిడ్డకు సరిపోయి బిడ్డడు త్రాగుటవలన ఏవ్యాధులు లేకుండ ఆరోగ్యవంతుడై యున్నాడు. సంవత్సరమువరకు తల్లిపాలే సరిపోయినవి. యిప్పుడు రోజునకు ఒక అరటిపండు ఒకపూట సాయంత్రము బొప్పాయి పండు పెట్టుచుంటిమి. కొబ్బరికాయను తురిమి, గోధుమలను నానబోసిన వానిని వానితోకలిసి ఈ రెండునుకలిపి రుబ్బి అందు ఖర్జూరకాయలు నానబెట్టిననీరు ద్రాక్ష, కినుమిను నానబెట్టిననీరు కలిపి రోజునకు పావుశేరునకు మించకుండా ఇచ్చుచున్నాము. సరిగా విరేచన మగుచున్నది. ఇవి దొరకనపుడు నానవేసిన యెండుద్రాక్షపండ్ల రసము, యెండుఖర్జూరకాయలు పెట్టుచున్నాము. తీయనారింజ, పంపరపనన, బత్తానారింజ కాయలు, ఆహారముగా యిచ్చుచున్నాము. సంవత్సరములోపలనే నడుచుట మొదలిడినాడు. యిప్పుడు బాగుగా వేటిని పట్టుకోకుండ దొడ్డియావత్తు తిరుగును. తల్లి కొబ్బరితినిన బిడ్డకు తలవెండుగ్రీకులుండవని చెప్పెడిసామెత అబద్ధము. పిల్లవాడు కలుగుటకు సంవత్సరమునకు పూర్వము. నుంచి పచ్చియాహారము తినుచు తరుచు కొబ్బరి గోధుమలతో తినుచుంటిని గాని యీ బిడ్డనికి తక్కినపిల్లలకంటె తలవెండుగ్రీకులు బాగుగా కలవు. పిల్లవానికి నెలలపిల్లవాడుగా నున్నప్పుడుకూడ విరేచనము కానవుడు రెండు మూడు చుక్కల మంచి చిన్నీరు పోయుచుండుట మామూలు. అందువల్ల యెట్టి హానియు కలుగక పోవటమే గాక ఆరోగ్యవంతుడై యున్నాడు.

యిప్పుడు తాగినన్ని మంచినిరు యిచ్చు చున్నాము.

II

ధర్మసందేహము

ఈ క్రిందిజాబు మా కార్యాలయమునకు చేరినది. దానికి సమాధానము ఈపత్రిక ద్వారా యిచ్చు చున్నాము.

మహారాజశ్రీ ప్రకృతి మేనేజరుగారికి. అయ్యా!

వారముదినములక్రిందట మీప్రచార కార్యదర్శి గారు మాగ్రామమునకు వచ్చి నల్లరు పెద్దలను ప్రకృతిచందాదార్లుగా చేర్పించెను. చేర్పించు సమయమున మా కొక కేటలాగు వుచితముగానొసగెను. దానిని మా గ్రామకాపురస్తు లెల్లరును చదివి, అందు ఇరువదియేడవ పుటయందున్న “పొగత్రాగినవారు యీజన్మలో దున్నపోతుస్వభావమును మరుజన్మలో దున్నపోతుస్వరూపమును నెత్తుదు రన్నమాటలందు అసహ్యభావమును చూపిరి.

పొగత్రాగువారు విద్యావంతులు, జ్ఞానభూషణులు నగువా రెందరో యుందురు. పొగత్రాగువారి నందరిని నీ తీరున దూషింపవచ్చునా? ఈవ్రాసినవారు అనుభవముమీద యీతీరున వ్రాశారా? పెద్దలను దూషింపరాదన్నవిషయ మెరుగరా? పొగత్రాగినచో చాలనష్టములు పల్లు నన్నవిషయము వినయపూర్వకముగ వ్రాయరాదా? అని మొదలిడిరి.

అయ్యా!

పూర్వాచారపరాయణు లగు మా పెద్దలకు, మాకును నీవిధముగ పొగత్రాగరాదని బోధించుట దుర్లభ మని నావుద్దేశము.

మీరేసదుద్దేశముతో వ్రాశారో నాకు నీవుత్తరం

చూచిన తక్షణమే జాబు తిరిగి వెంటనే వ్రాయ ప్రార్థితుండను. మీరు నీ అతౌకిక మగులేఖను చూచి హేళన సేయక, ఎవ్వరికి నేవిధమున బోధించవలయునో తెలిసికొందురని నావిన్నపము”.

ఒక పూర్వాచార పరాయణుడు.

సమాధానము:—

అయ్యా!

తాము ధర్మమైన సందేహము వ్రాసినజాబు చేరినది. తమయొక్క న్యాయాన్వయ విచక్షణకును, సత్యమును లోకమునకు వెల్లడిచేయుట యందుగల కోరికకును మా హృదయ పూర్వక అభివాదములు.

మేము కేటలాగునందు ప్రచురించిన “పొగత్రాగినవారు ఈ జన్మలో దున్నపోతుస్వభావమును మరు జన్మలో దున్నపోతుస్వరూపమును యెత్తుదురు” అనునది ఒక సామెత. ఈ సామెత పొగత్రాగుదువలని నష్టములను విశేషీకరించును. పొగద్రాగినవారిని స్వక్తిపూర్వకముగ నిందించుట మా పని కాదు. మేము పొగయొక్క గుణమును వర్ణించితిమి. అది త్రాగినవారికి దానిగుణములు అబ్బును. అట్లు అబ్బుట స్వాభావికము. స్వాములవారు కల్లుత్రాగినను మత్తు వచ్చును. కారము కంటిలో పెట్టుకొనిన మండును. అట్లే పొగత్రాగుటవలనకూడ చాల నష్టములు గల్గును. ఈ పిశాచము అనేకమంది మహాత్ములనుకూడ ఆవేశించినది. పాపము యేడవ యెడ్వర్డు చక్రవర్తియు, పంచమజార్జి చక్రవర్తియు మరణము నొందుటకు వ్యాధి కారణము పొగత్రాగుడే యని డాక్టరు కెల్లాగు గారు వ్రాయుచున్నారు.

పొగత్రాగువారు గొప్ప గుణములుగలవారు కావచ్చును. వారు చేయు అస్వాభావికపనులు మంచిగుణములతోపాటు శరీరమునకు ఆవేశ



ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ

మగును. అది ప్రకృతినియమము. దేవేంద్రుడంతటివానికి వ్యభిచారము చేయుటవలన శరీరమంతయు చెడిపోయినది. ఎవరికిని కర్మఫలము తప్పదు.

ప్రపంచమున జ్ఞానులైనవారు తప్పులు చేసినను తాను చేసినది తప్పు అని ఒప్పుకొందురు. కాని అహంకారము అను పిశాచము ఆవేశించినవారు మాత్రము తాము చేసిన తప్పులనుకూడ ఒప్పులుగా మార్చి ప్రయత్నింతురు. అది వారిజీవితమును ధ్వంసముచేయును.

ఒకడు మంచిపనులను చేసిన మంచివాడని చెప్పుకొందురు. చెడ్డపనులనుచేసిన చెడ్డవాడని చెప్పుకొందురు. చెడ్డగుణములు ఆతనిని ఆవేశించినవనియు వానిని వదలించుకొనుమనియు వారి

మేలు కోరువారు చెప్పుదురు. సిగ్గుపోయిన వారి కర్మఫలము వారే అనుభవింతురు.

పొగత్రాగుట పూర్వాచారమైనను, అపినాచారమైనను, తప్పక అపకారము చేయును. గుండెలను, ఊపిరితిత్తులను రక్తమును పీడికరణమొనర్చును. బుద్ధిని స్థిరముగ నుంచుచును. వేళ్లు పెట్టి చూపినచో అనేక అపకారములు గలవు. ఇంతకు మేము చెప్పిన దేమన మేము ఒకవ్యక్తియందలి మంచిగుణములను దూషించుము. దుష్టమైన అలవాటులను మాశ్రయము తొలగించుకొనుడని బోధింతుము. మానుట దుర్లభమైన అది మాలోపముకాదు. ఈ పయము సత్యముగాన దానిని నిర్భయముగ నెల్లడించుట మా కర్తవ్యము.

చిత్తగించినతెను,

కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ, మే నెఱుగు.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ.

1936 సం॥ ఆగస్టు నెలకు జమాఖర్చులు.

జమలు

ఖర్చులు

వెనుకటి నెలనిలువ	72- 7-4
ప్రకృతిపత్రిక చందాలు 85-12-0	86- 4-0
పోస్టేజీ 0- 8-0	
పుస్తకముల అమ్మకం 58- 5-0	64-12-6
పోస్టేజీ 6- 7-6	
స్టార్సు అమ్మకము 75- 5-6	
క్రొమోపతి ఆసుపత్రికి రోగులసలహాలకు వసూళ్లు. } 10- 0-0	
ఇండియన్ నాచురోపాతిక్ అసోసియేషను 0- 7-6	
ఇంటి అద్దెలు 4- 0-0	
అడ్వాన్సులు 0- 4-0	
జమ 313- 8-10	
ఖర్చు 281- 2- 0	
నిల్వ 32- 6-10	

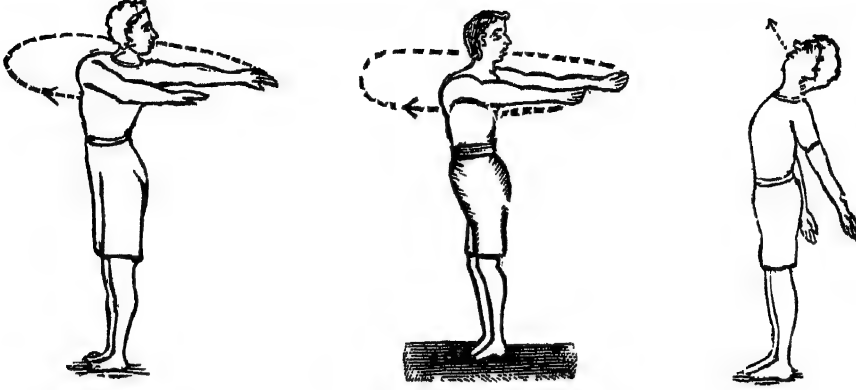
పత్రిక పోస్టేజీ	7- 2-3
పుస్తకముల పోస్టేజీ	4-14-3
జనరల్ పోస్టేజీ	4- 6-3
నేషనల్ ట్రస్టు	9-13-3
మనోవర్తులు	54- 0-0
నాకర్లు	18- 4-0
ఇతరుల పుస్తకములు అమ్మిన బాపతు	21- 6-0
స్టార్సు వస్తువులు కొన్నవి	121- 7-0
చిల్లర అడ్వాన్సు	0-12-0
పత్రికలు	2- 5-0
వార్షిక కోతనమునకు ఖర్చు	9-18-0
ఆడిట్ ఖర్చులు	26- 8-0
చిల్లర ఖర్చులు	0- 7-0

మొత్తము 281- 2-0

కొ. ఆదినారాయణశర్మ, మే నెఱుగు.

అ. వేంకటరమణయ్య, కార్యదర్శి.

దేహవ్యాయామ పాఠములు



ప్రియపాఠకా!

క్రిందటి నెల పాఠములలో కొన్ని మెడవ్యాయామముల నిచ్చినాడను. ఈ మెడవ్యాయామములు చూచుటకు తేలికగను, ఆడంబరరహితముగను కనబడినప్పటికిని, వాటి నభ్యసించుటచే మంచి ఫలితములు గలుగగలవు.

ఈ పాఠమున మరికొన్ని మెడవ్యాయామముల నిచ్చుచున్నాడ. గ్రహించి పుష్టివంతమైన మెడ కండరముల నేర్పరచుకొనుము.

1. మెడను ఒక భుజముమీదికి ప్రక్కకు తిప్పుము. అటుల తిప్పి వీపును చూచుటకు బ్రయత్నించుము. వీలయినంతవరకు దేహము సమాంత్రమున కడల్చుకుండ వెనుకకు చూచుటకు బ్రయత్నించుము. ఈవిధముగనే రెండవప్రక్కనగూడ చేయుము. ఇటుల అనేకమార్పులు చేయవలెను.
2. తలను అన్నిప్రక్కలకు (ముందునకు, వెనుకకు, ప్రక్కలకు) ఒక చక్రాకారముగ (Biscular motion) తిప్పవలెను. ఇటుల తిప్పట త్వరితముగ జరుగవలెను. ఇదియును అనేక మార్పులు చేయవలెను. జాగ్రత్తగకూడ చేయవలెను. లేకపోయిన మెడనరములు నొప్పిపుట్టును. మెడనరములు నొప్పిపెట్టిన కొబ్బరినూనె మర్దనచేయుట మరవరాదు.

3. ఏదైన నొక బల్లమీదగాని, మంచముమీదగాని పరుండి, ఒకపట్టికి చివర తలక్రిందికి వ్రేలాడునట్లు చేయవలెను. అటుపైని తలను ముందునకు గడ్డము రొమ్ము త్రాకునంతవరకు వంచవలెను. ఈవిధముగ కొలదిగ అలయునంతవరకు చేయుము.

ఈ వ్యాయామమును వెల్లకిల పరుండియు, బోర్లగిల పరుండియు, ప్రక్కలను పరుండియు చేయవలెను. ఈ వ్యాయామము మెడకండరములకు అతిముఖ్యమైనది.

ఈ వ్యాయామము చేయునపుడు తల నాడుగనున్నచో రక్తప్రసారము సరిగ లేదని గ్రహించవలెను. అట్టి పరిస్థితులలో తక్కిన వ్యాయామము లభ్యసించి బలము చేకూరిన తరువాత నీవ్యాయామము చేయవలెను.

4 సాధారణముగ మహమ్మదీయులు నమాజుచేయునపుడుగాని, హిందువులు జేవునికి నమస్కారము చేయునపుడుగాని అవలంబించు స్థానము నవలంబించవలెను. అనగా మోకాళ్లు నీకాన్ని, తల నొక “తలగడ”మీద నిడి చేతులమీది దేహభారము నాస్పదలెను.

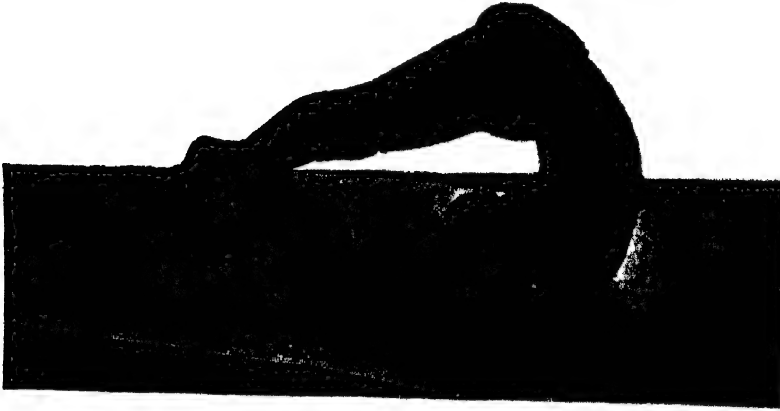
అటుపిమ్మట చేతులు వీపుమీద పెట్టి, మోకాళ్లునుకూడ పైకి తీయవలెను. అనగా నీ స్థానమున తలమీదను, కాలిమునివేళ్ళమీదను దేహభార మానియుండును.

తరువాత యథాస్థితికి రావలెను. ఈవిధముగ ననేకమార్లు చేయవలెను.

5. ఎక్కువబలముగలవారు యీ రెండు వ్యాయామములను చేయవచ్చును.

6. (5,6 పటములను చూడుము.)

మెడ వ్యాయామములుచేయు వా రవలంబించవలసిన జాగ్రత్తలు:—



1. మెడగిగిసియున్నవారు యెక్కువ కష్టముగనున్నచో యీ వ్యాయామములను చేయరాదు.

2. మెడ నొప్పిపెట్టినచో మోటగ చేయరాదు. నొప్పిపెట్టిన ప్రదేశమున కొబ్బరినూనెనుగాని, మరేనూనెనుగాని రాసి మర్దనచేసి వేడినీరు పోసినగాని, వేడి నీటిసంచి పెట్టి కాచినగాని పోవును.



అ. వెం. కృ. మూర్తి.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	శల	శల
	ఇతరులకు	చందాదారులకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లస్వము	0 12 0	0 8 0
మలబద్ధము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

ఋషిశేషనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0
శ్రీలక్ష్మీతము	0 2 0	0 1 0
అదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుగప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామశిష్యామిత్రదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	శల	శల
	ఇతరులకు	చందాదారులకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వైద్యకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
	చందాదారులకు	3 0 0

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు బెజవాడ

ఈపరిషత్తు ప్రకృతి వైద్యులను తరిఫీయింపచేసి విద్యను నొసంగును. ప్రతి సంవత్సరమును శిక్షా శిబిరముల నేర్పరచి అందు విద్యార్థులకు పరీక్షల నేర్పరచి చికిత్సాపద్ధతుల అనుభవమును ప్రత్యక్షముగ (Practical Training) నేర్పింపజేయును.

విద్యార్థులకు విద్య, ఆహారము ఉచితము. 11 నెలలు ఇంటికడ చదివికొని, 1 నెల ప్రత్యక్ష శిక్షణ నొందవలెను. పూర్తి విద్యార్థులకు:—ప్రకృతి అఫీసుకు వ్రాయుడు.

ప్రకృతి చికిత్సా పరికరములు

అదిత్య శిటిక, వర్ణశిక్షిణి, పాకరణము, తొట్టిన్నానపు తొట్టు, ధర్మామీటర్లు, యెనిమాడబ్బాలు, గ్రాహము రొట్టె పెట్టెలు, రంగు అద్దములు, సీసాలు, నెల్లొఫోను (రంగు) కాగితములు, స్వాంజీ మొదలగు ప్రకృతి చికిత్సకు వలయు పరికరము లన్నియును మావద్ద దొరకును.

అడ్రాసు—ప్రకృతి. స్టోర్సు, ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

SUREST WAY TO

HEALTH, HAPPINESS

Physical,
Mental,
Spiritual.

READ

INDIAN NATUROPATH

AN English Monthly expounding the philosophy of Naturism and several systems of Nature Cure.

Annual Subscription Rs. 1-8-0

For full particulars apply to:—

Manager, INDIAN NATUROPATH,
BEZWADA.

అడ్రాసు—మేనేజరు ప్రకృతి బెజవాడ.

కొత్త కూర్పు.

తొట్టి వైద్యము

సచిత్రము.

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందుజేర్చబడి నూతన ఫక్కి-సి మద్రింపబడినది. కూనే మహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖ్యశైశ్వరీవిద్య, రోగారోగ్యనివేకము. శిశువోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు జేర్చబడినవి.

70 పటములు. 34 అధ్యాయములు.
400 పుటలు.

ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు. 2-8-0.
ఇతరులకు రు. 3-0-0

750 పుటలు.

సునిశిత వైద్యము

100 చిత్ర
పటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D, L.L.D., గారచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన
సు ప్ర సిద్ధ వైద్య గ్రంథ ము న కు

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణచికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన విషయములనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికోబైండు 1 కి వెల 4—8—0. చందాదారులకు తగ్గింపు
నిండుతోలు ఫ్లెజ్జిబిల్ బైండు ,, వెల 5—0—0. ప్రతి 1-కి రు 1—0—0.
పోస్టేజి ప్రత్యేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

సంకల్పరచందా
రు 3-0-0.

ప్ర కృ తి

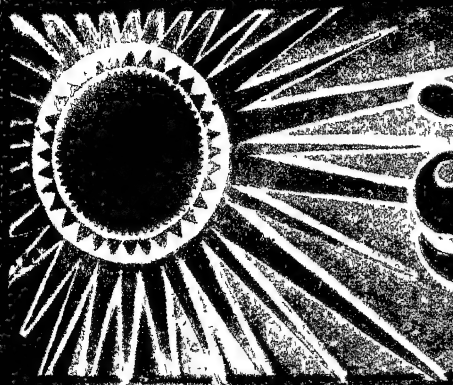
మాదిరిసంచిక
రు 0-4-0.

ఆరోగ్య విషయక సచిత్ర వైద్య మాసపత్రిక

ఇందు మానవుడు సంపూర్ణారోగ్యవంతుడుగ నుండుటకును, రోగములను రాండునట్లు చేయువిధానములను వ్యాధులువచ్చిన తరువాత మందు, శస్త్రచికిత్సలను లాంగవివ్యాధులను సైతిము సీరు, గాలి, మట్టి, సూర్యకిరణములు, స్వాభావికాహారము, యోగవ్యాయామము, ఉపవాసము, విద్యుత్ప్రాంతశక్తి, మొదలగువాని సహాయమున నిశ్చేషముగ కదుర్చువిధానములను తెల్పును. చందాదారులకు ప్రకృతి వైద్యపుస్తకములన్నియు తగ్గింపు ధరల కీయబడును.

అన్ని పోస్టలు యేజంట్లు కావలెను.

వివరములకు :—మీనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.



ప్రకృతి



సతీత్ర సహజ ప్రైద్య మానస పత్రిక



ప్రబోధము

రుద్రుడైన ప్రతాపరుద్రు జేవుం డోరు
 గల్గోట బురుజుపైఁ గాలుమోప
 విద్యానగర రాజవీధిఁ బట్టపుటేన్లు
 పైఁ గృష్ణరాయలు పారఁజూడ
 పిడుగు మొత్తమ్ము బొబ్బిలికోట ఘండరీ
 కము పాపరాయఁడు కన్ను లుఱుమ
 చాళుక్యురాట్ ప్రతిష్ఠాకీర్తి చోళనా
 యకకీర్తి చోడ నెయ్యంబు నెఱవై
 పూర్వసంపదలను కాలిబొటవఁజేరి
 నలుపు శౌర్యంబు లేమూల సక్తానొక్కొ-
 పాడుచొర్రాగ్య విధి నిలింపఁగొనంతి
 ఎండగట్టెడు కాలంబు నెఱిగెఁగొనక

నవంబరు

1936



బెజవాడ

[విశ్వనాథ సత్యనారాయణగారి అంధ్రప్రభుపమునుండి]

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు					
	జల	జల		జల	జల
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు		ఇతరులకు	చందాదార్లకు
కునిశిత వైద్యం	4 8 0	3 8 0	మహారోగము	0 8 0	0 6 0
ప్రాథమికభాకరం	2 0 0	1 8 0	పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0	కలుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0	బొప్పెదవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0	టీకొలననేమి? డాక్టరఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0	అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0	తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
			తెలచక్కరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0
జలచికిత్సాగ్రంథములు			ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు		
తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0	స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0	ఆరోగ్యదర్శము	0 8 0	0 7 0
నైషీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0	ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు		
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0	3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0	శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0	ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
ఉపశాపనము	0 6 0	0 4 0			
కూనేమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0			
జష్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0			
ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు			వివిధచికిత్సాగ్రంథములు		
నిర్విచారభావిజీవనము			దీప్తిరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
(కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0	ప్రాకృత చికిత్సాగ్రంథములు		
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0	1 భాగము	1 8 0	1 0 0
డిటా 2 భాగము	0 4 0	0 3 0	2 భాగము	1 4 0	0 15 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0	3 భాగము	1 8 0	1 0 0
తెలచక్కరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0	4 భాగము	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0	5 భాగము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0	6 భాగము	0 6 0	0 4 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0	7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోళ	0 2 0	0 1 0	ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0	జష్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
క్షరచికిత్స	0 4 0	0 3 0	ధాన్యచికిత్స	0 8 0	0 6 0
అపక్వకాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0	జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
			యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
దురభ్యాసఖండనములు			సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
జీవహింస	0 4 0	0 3 0	రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0	స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
			వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

సంవత్సరచందా
రు 3-0-0.

ప్రకృతి

రిజిస్టరు
నెం. M. 1424

సహజ వైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౮	నవంబరు 1936	సంచిక 11
------------	-------------	----------

విషయ సూచిక

1. ఆరోగ్యగోష్ఠి	326
2. ప్రకృతి గృహ వైద్యము	328
3. గ్రామీణత్వము	332
4. బిడ్డకు పా లెన్నితూరులు ఈయవలెను?	333
5. మా చికిత్సాలయము	336
6. జల చికిత్సా విధానము	339
7. బియ్యపుగుట్టు - బీదసాదల ఆయువుపట్టు	342
8. జలము	344
9. యువజన సంఘము (ఖాజీపా లెం)	349
10. ఉష్ణలేని భోజనము	350
11. వ్యాధి చరిత్రలు	351
12. ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు జమఖర్చు లెక్కలు	356

ఉచితము - సునిశిత వైద్యము

ప్రకృతిపత్రికకు ఎనిమిదిమంది చందాదార్లను చేర్పించినవారికి రు 4-8-0 ఖరీదుచేయు సునిశిత వైద్యము ఉచితముగా నీయబడును. చందాదార్లను యెనిమిదిమందిని ఒక్క-మారే చేర్పించ నవసరము లేదు. చేర్పించువారియొక్క ఖాతాను ఒకదానిని ఏర్పరచి వారు చందాదార్లను చేర్పించినపుడెల్ల వారిఖాతాలో లెక్కవ్రాయుచుండుము. ఎనిమిదిమందిచందాదారులు వచ్చిన తరువాత వారికి సునిశితవైద్యపుస్తకమును బహుమతిగా పంపుదుము. ఇట్టి అపూర్వాలవకాశమును పోగొట్టుకొనకుడు.

మేనేజరు, ప్రకృతి, బెజవాడ.



పై పూత

గజ్జి, తామర, చిడుము, చుండు, కరపాణి మొదలుకొని సెగగడ్డలు, వడిసెగడ్డలు, నవాయి, కొరుకు, కర్కటవ్రణమువరకు మండు చర్మమును భేదించుకొనివచ్చు పుండ్లకు, గంధకముతోను, పాదరసముతోను, సోపీరముతోను, పాషాణముతోను, విడోఘరము, టిస్కోచెర్ అయజ్ఞి మొదలగు మందులను పై పూతకు వాడెదరు. మందులోపలికి పుచ్చుకొనుట లేదుగదా అది యేమీ అపకారము చేయదని అనేకులకు పిచ్చినమ్మకము గలదు. తొట్టివైద్యులలోగూడ కొందరికి భ్రాంతి గలదనియే మాకు తెలియవచ్చుచున్నది. పూర్ణచంద్రోదయము, వసంతకుసుమాశరము, సిద్ధకల్పమకరధ్వజము మొదలగు మందులను కొందరు తొట్టివైద్యముతో కలిపి వాడుచున్నారు. ఇది సర్వదా పనికిమాలిన పని. తొట్టివైద్యము చేయువా రిట్టి మందులను వాడగలుగుచున్నారని వారికి మందులు దేహముమీద యెట్లు పనిచేయునో (Modus operandi) తెలియదని గ్రహింపవలెను. మామూలు మందువైద్యులకన్న యీవైద్యులే నిజముగా యెక్కువ ప్రమాదములను కలిగింప సమర్థులు.

పై పూతలకు పై మందులను వాడుచూ తొట్టివైద్యము చేయుటయును సరియైన పద్ధతి కాదు. ఏలననగా తొట్టివైద్యము దేహమునందలి మా



సంపాదకుడు :

లిన్యములను వెడలతరుముటకు ఉద్దేశించబడినది. ప్రకృతి దేహమునందలి మాలిన్యములను వెలువరించుటకు చేయు ప్రయత్నమే కురుపులు, తామర, చీడ మొదలగునవి. వీనిని యే గంధకపు మలాముతోనో, పాదరసపుమందుతోనో మూసివేసినయెడల బయటికి వెడలిపోవుచున్న మాలిన్యములు వెడలక ఆగిపోవును. అవి యింకొక మార్గమును వెదకికొనును.

అట్లు వెడలుచుండు మాలిన్యములు యీ పై పూతలవలన వెలువడకుండ చర్మము బలవంతముగా మూసుకొనిపోవును. అప్పుడా మాలిన్యములు (కుళ్లు) వేరొకమార్గమును వెదకికొనుచు పోవును. అసలుచర్మము తన పనిని క్రమముగా నెరవేర్చుచూ బాగుగా చెమట పట్టుచుండు నెడల యిట్టి కురుపులు రానేరవు. కనుక మలము, మూత్రము వెడలు ద్వారములవద్ద నీ మాలిన్యములు చేరును. లేదా రక్తములో చేరి ఊపిరితిత్తులలోనికి పోయి, అందుండి మనము వదలివేయు గాలితో బయటికి పోవుటకు ప్రయత్నించును ఇట్లు ప్రయత్నించినప్పుడే మలకోశ

మునందు చేరి ప్రళయవేగముతో వెడలుటకు ప్రయత్నించును. అప్పుడది గ్రహణిగానో, అతి సారముగానో, కలరాగానో, ఆమాశయవ్రణముగనో, మలాశయవ్రణముగనో, భగందరముగనో మందాగ్నిక్షయగనో కాన్పించును. మూత్రకోశములో చేరినయెడల మూత్రికయందలి పుండుగనో, అతిమూత్రముగనో ఉత్థాపకగ్రంథి వ్రణముగనో, సుద్దకట్టగనో యింకేదో వ్యాధిగగాన్పించును.

శ్వాసాశయములలో చేరిన యెడల జలుబు, రొంప, శ్వాసాశయదాహము, యెలుగువాపు, స్వరపేటికాదాహము, సాస్తపథదాహము, ఉబ్బసము, శ్రయ, వాయునాశదాహము, వాయునాశక్షయగనో కాన్పించును.

దేహమునందు సరిపోయినంత ధాతుశక్తి లేని యెడల ఆమాలిన్యములు దేహమునందు ఆయా అవయవములదరిన కంతులుగాను, కాయలుగాను యేర్పడును.

ఇట్లేర్పడినకంతులే టాన్సిల్సు (Tonsils) గవద బిళ్ళలు(Adenoids) జీర్ణాశయమునందును ప్రేగులయందును యేర్పడు గ్రంథులు (Tumours) గూడ యిట్టివేసుకనుక పై పూతతో యేదో రోగమును పోగొట్టినామని చెప్పవిధానమువలనయేమి జరుగుచున్నదో యిప్పటికి చెప్పట అయినది. అయితే దీనికిచికిత్సయేమి? దేహమునందు మాలిన్యములుచేరి అవి వెడలిపోవునప్పుడు దానిని అరికట్టువారి ఉద్దేశ మేమి? ఆ మురికి దేహమునకు యేమన్నా మేలుచేయుననియా?

ఎప్పుడు మాలిన్యములు ఒక రంధ్రమువెంటగాని, అనేకరంధ్రములవెంటగానివెడలుచున్నవో అప్పుడు ఆప్రదేశమున నయమగుటకు యేమిచికిత్స చేయవద్దు. చర్మమునుండి బాగుగా చెమటపోయినట్లు యెండలో తిరుగవలసినది.

వ్యాయామము చేయవలసినది. చర్మమున పొడి తుండుగుడ్డతో బాగుగాకందునట్లు రుద్దవలసినది. ఇది తడితుండుగుడ్డతోనై ననుచేయవచ్చును. దేహమునందు తగినంత బలమున్న యెడలచేమాకులు కప్పి తొట్టివై ద్యములో చెప్పినట్లుఆతపస్సాసము చేయించి చన్నిట స్నానమాడవలెను. వారమునకు 2, 3 మృత్తికాస్నానములు చేయుటవలనను దేహమునందలి చెడువేడితగ్గి వెడలిపోవును. ఆహారమునందు పప్పులు, చమరుపదార్థములు, కారము, మసాలాలు, పోపులు మానివేసి పండిన కూరలు, దగ్గుడు ముడిబియ్యపు అన్నము, చల్ల తినవలెను. కేవలము పండ్లను తినగలిగియున్నయెడల కురుపులు యింకను త్వరగా నయమగును.

కురుపులు మంటగను, దురదగను నున్నయెడల దానిపైన బాధోపశమనముకొరకు మట్టిపట్టి వేయవలెను. తీపు, నలుపు ఉన్నయెడల వేడి సిటితో కాయవలెను. ఆవిరి పట్టవచ్చును. పిండి ఉడికించి కట్టవచ్చును. వేడినీరు రబ్బరుశిత్తిలో పోసి కురుపుమీద తడిగుడ్డవేసి యీ తిత్తిని దానిపైన తీపు తగ్గువరకును పెట్టవచ్చును. ఆరు బయట గాలిలో తిరుగుచుండవలెను. మలబద్ధకమున్నయెడల కొన్నిదినములు వరుసగాయెనిమానులివెచ్చనిసిటితో చేయుచుండవలెను.

ఆదిత్యపేటికాస్నానములవలన దేహతత్వము బలపడి యిట్టి వ్యాధులు రాకుండ మానును. కురుపు సెగగడ్డగానుండి పక్వము కానియెడల వర్ణ కేంద్రీకరోపకరణము (కోమో డిస్కు) వాడవలెను.

పై పనులన్నియు మాలిన్యములు వెడలిపోవుటకే ఉపయోగపడును కురుపులు శాశ్వతముగా కుదురును.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౨౦ వ శాతము.

క శేరు కాచికిత్స

౨ వ భాగము

అంగుష్ఠ మూలపువట్టు



బాటనవేలియొక్క కొననుండి 5 అంగుళములు దిగువను అంగుష్ఠమూల మున్నది. అది పటములో కాన్పించును. ఆ భాగమునందున్న యెముక చిన్నదిగను, గుండ్రముగను నుండి వెన్నుపూసలను పట్టుటకు చాల బలముగానుండును. దానికి మంచి స్పర్శజ్ఞానము గూడ గలదు. కనుక యీ ప్రదేశమును జారిన వెన్నుపూసకు పట్టించి సమీకరింప వీలుగా నుండును. ఇట్లు సమీకరించుటలో అనేకరీతులు గలవు. వాని నీక్రింద వివరించుచున్నాను.

ప్రక్కలకు వెన్నుపూసలు నడ్డిపూసలు జారుట

వలన వెన్నుపామును ప్రక్కలకు వంచుటకు కష్టముగా నుండును. అప్పుడు అంగుష్ఠమూలపువట్టు చాలబాగుగా పనిచేయును. వెన్నుపూసలలో మధ్యభాగమును పట్టవలసినప్పుడు మాత్రము అంగుష్ఠమూలపువట్టు తిక్కిడిగా పట్టవలసియుండును. ఏలననగా యిక్కడనుండు పూసలన్నిటి యొక్క గతియును దిగువకు చూపుచుండును.

5వ వెన్నుపూసనుండి దిగువ 5 వ నడ్డిపూసవరకును నుండు సంకోచచ్యుతియందు అంగుష్ఠమూలపువట్టు బాగుగా పనిచేయును. కుడివైపునకు పూస వ్రాలినచో రోగికి కుడివైపున వైద్యుడు నిలుచుండి కుడిచేతితో వెన్నుపూసలను సమీకరింపవలెను వెన్నుపూస యెడమ వైపునకు వ్రాలియున్నయెడల రోగియొక్క యెడమవైపున వైద్యుడు నిలుచుండి యెడమచేతితో సమీకరింపవలెను. అప్పుడు వెన్నుపామునకు ప్రక్కలయందుమాత్రమే వత్తిడి తగులును. ఆవత్తిడితో వెన్నుపూసను యెదురువైపునకు గెంటవలెను. వెన్నుపూసలు ప్రక్కలకు దిగినప్పుడే అంగుష్ఠమూలపువట్టు ఉపయోగించును. కనుక సమీకరణశాస్త్రము నేర్చుకొను వారీక్రిందివిషయములను యెరిగియుండవలెను.

వెన్నుపూసలు కొంచెముగా ప్రక్కలకు జారినప్పుడే సమీకరణము చేయవలెను. వెన్నుపూసలు పుట్టుకతోనే వంకరగా యేర్పడి యుండి బిగుసుకొనిపోయి యున్నప్పుడు సమీకరింప ప్రయత్నించుట వ్యర్థమైనవని. రోగిని ప్రక్క

లకు వంగునట్లు చేసి అతడు వంగుటలో కొంచెపు శ్రమ యున్నప్పుడే సమీకరణ పనిచేయును. బిగుసుకొనిపోయిన వెన్నుపూసలను సరిచేయ ప్రయత్నింపవలదు.

సమీకరణలో నేర్పరితనము

వెన్నుపూసలుగాని నడ్డిపూసలుగాని ప్రక్కలకు జారినప్పుడు జారినవానిప్రక్కలను పట్టవలెను. పూస యెడమకు జారినప్పుడు యెడమవైపునను కుడివైపునకు జారినప్పుడు కుడివైపునందును పట్టుపట్టవలెను.

జారిన వెన్నుపూసను ముందుగా గుర్తుపట్టవలెను. దానిమీదనున్న చర్మమును నెమ్మదిగా దిగువకు జరుపవలెను. అప్పుడు వెన్నుపూసను అంగుష్ఠమూలముతో పట్టి సమీకరింపవచ్చును. పూసమీది చర్మమును దిగువకు జారిచినందున అప్పుడది జరిగిపోక సమీకరించుటకు బాగుగా వీలుగానుండును. అప్పుడు పూసను జాగ్రత్తగా పట్టి యుంచవలెను. రోగి అజాగ్రత్తగనుండి వెన్నుపూసలను పూర్తిగ నడలించి యున్నప్పుడు రెండవవైపునకు గెంటవలెను. అవసరమైనదానికన్న యెక్కువశక్తిని ప్రయోగింపరాదు. పూసను అంగుష్ఠమూలముతో పట్టి యుంచినప్పుడు వైద్యునిచేతివేళ్లు రోగియొక్క పాదములవైపునకు చూపుచుండవలెను.

వైద్యుడు వెన్నుపూసను అంగుష్ఠ మూలముతో బాగుగా పట్టి యుంచి కొంచెము పాదములను వెనుకకు జరుపవలెను. ఇట్లు చేసినచో సమీకరణ కాలమందు వెన్నుపూసను దిగువకుగాక ఆవలి ప్రక్కకు గెంటుటకు వీలగును. ఏచేతితో సమీకరణ చేయుదురో ఆ బాహువును వంచక నితరుగా నుంచవలయును.

ఒక చేతియందలి అంగుష్ఠమూలముతో సమీకరించునప్పుడు ఆచేతియొక్క మణికట్టును రెండవ చేతితో గట్టిగా పట్టుకొని సమీకరణము చేయవలెను.

ప్రక్కలకు జరిగిన పూసలను సమీకరించుట

వెన్నుపూసలు ప్రక్కలకు జరుగుటచేత గలిగిన చ్యుతిని గుర్తుపట్టగలిగియుండి అంగుష్ఠమూలముతో పట్టి సమీకరించుటకు వీలు చిక్కిన యెడల అంగుష్ఠమూలముతో సమీకరించుట మంచిదే. కాని వెన్నుపాముమీద బాగుగా కొప్పుగాని, కండలుగాని, బలసియున్నప్పుడు చ్యుతి గోచరింపదు. అప్పుడు పట్టియుంచుటగాని సమీకరించుటగాని అసాధ్యమే యగును. అందువలన అక్కడ సమీకరింప ప్రయత్నింపరాదు. వెన్నుపూసలు ప్రక్కలకు జారినప్పుడు సమీకరించుటలో యేనియమములు పాటింపబడినవో ఆ నియమములే పూసలు ప్రక్కలకు జరిగినప్పుడు సమీకరించుటలోను పాటింపవలెను. నడ్డిపూసలు ప్రక్కలకు జరిగినప్పుడు యీ విధమగు సమీకరణము చేయరాదు. అచ్చటనుండు పూసలప్రక్కలు పొడవుగానుండి, మృదువుగానుండును గాన అవి విరిగిపోవచ్చును.

ప్రతి సమీకరణపు రీతి ముందుగా తెలిసినవారి వద్ద తెలిసికొని మరీచేయవలెను. ఇష్టమున్నవారి వెన్నుపూసలను తెలిసినవారిసమక్షమున సమీకరింప నేర్చుకొనవలెను. ప్రక్కలనుండి దిగువకు జారుట యననేమో ప్రక్కలకు సరళముగా జరుగుట యననేమో అప్పుడు బాగుగా తెలియును.

తిక్కిడిగా అంగుష్ఠమూలముతో సమీకరించుట

సంకోచచ్యుతియందును, వెన్నుపూసలు ముందు వెనుకలకు జరిగినప్పుడును యీ విధమగు సమీకరణము బాగుగా పనిచేయును. 7వ మెడపూస నుండి 10వ వెన్నుపూసవరకు నుండు వెన్నుపూసలయందుగలిగిన చ్యుతుల కిది బాగుగా పనిచేయును. వెన్నుమీద కొవ్వుగాని, కండరములుగాని బలసియున్నప్పుడు యిట్లు సమీకరించుట సాధ్యముకాదు. రోగియొక్క కుడివైపున వైద్యుడు నిలచియుండును. రోగి బల్లమీద బోర్ల పరుండి వెన్నుపూసలను సడలించి చికిత్సను స్వీకరించుటకు తయారుగానుండును. వెన్నుపూసలు వెనుకకు జరిగియున్నప్పుడును, సంకోచచ్యుతియందును జరిగిన వెన్నుపూసమీదనే అంగుష్ఠమూలముల నుంచి సమీకరింపవలెను. వెన్నుపూస ముందుకు జరిగియున్నయెడల జరిగిన వెన్నుపూసకు దిగువగానుండు పూసమీద పట్టుపట్టి సమీకరింపవలెను.

కుడివైపునకు జరిగినపూసను కుడిఅంగుష్ఠమూలముతోయెడమకు జరిగినపూసను యెడమఅంగుష్ఠమూలముతోను పట్టి సమీకరింపవలెను. అప్పుడు మడికట్లు తిక్కిడిగానుండును.

మెడపూసలను సమీకరించుట

మెడపూసలను సమీకరించుట చాలకష్టమైన పని. దానికి యెక్కువ అనుభవము కావలయును. కనుక సమీకరణవిద్యయందు పండితులైనవారినమక్షమునందు చేయవలసిన దేగాని ప్రారంభకులు మెడపూసలను సమీకరింప ప్రయత్నింపరాదు.

మెడపూసలలోనిచ్యుతిని కనిపెట్టుట, యితర

భాగములందలిచ్యుతిని కనిపెట్టుటవలె సులభముగా నుండదు. ఆభాగమునందలి నాడులను స్పర్శచేసి తెలిసికొన ప్రయత్నించుట వ్యర్థము. ఏలననగా ఆభాగము సాధారణముగా క్రమస్థితిలో నుండుటలేదు.

కనుక పూసలమధ్యనుండు సంధులను తాకి మాత్రమే అచ్చటిలోపములను కనిపెట్టవలెను. ఆభాగమునందలి లోపములను గుర్తించువిధము యిచ్చట హాయిచున్నాము:—

రోగియొక్క తల వైద్యునిచేతిమీద నిలుపవలెను. కాకున్న రోగి మెడ నిలుపుటయందు కండరములను బిగించును. అందువలన లోపమున్న భాగమును గుర్తించుట, సమీకరించుట కష్టమగును.

మెడకండరములయందలి బిగివి సళ్లుటకు మెడ పినుకవలయును. వేడినీటితో కాచవలయును. తరువాత లోపమున్న భాగమును గుర్తింపవచ్చును. బల్లమీద రోగి బోర్ల పరుండును. మెడపూసలను సడలించియుండును. రోగివెనుక వైద్యుడు నిలుచుండి చేతివేళ్ల చివరలను మెడపూసలకు కుడియెడమలందుంచి కంఠమువంకకు వత్తి చూడవలయును. వెన్నుపూసలు ప్రక్కలకు జరిగినప్పుడువలెనే పరీక్షింపవలయును. వైద్యుడు తనచేతులను క్రిందికిని మీదికిని జరిపి మెడనరములలో యేవియైనను ప్రక్కలకుజారిన వేమో చూడవలయును. మెడను ప్రక్కలకు తిప్పియు ముందువెనుకలకు కదలించియు మెడ సహజమగు చలనము కలిగియున్నదో లేదో చూడవలెను.

మెడపూసలను సాధారణముగా తర్జునల (చూపుడు వేలు) తోనే సమీకరింపవలెను. మెడపూసలను తర్జునలతో పట్టుకొని మెడ

ముందువంకకు నొక్కవలెను. ఒకచేతితో తల కడలకొండపట్టుకొని మెడపూసలను సమీకరింపవలెను.

మెడపూసలలోని చ్యుతిని గుర్తించి, సరియైన చోట పట్టి, సమీకరించునప్పుడు ముఖమును నొక్కుడుచేయవలసిన వైపునకు తిప్పి పట్టుకొని సమీకరింపవలెను. అవసరమైనదానికన్న యెక్కువ బలము వినియోగింపరాదు. మెడను అవసరమైనంతకన్న యెక్కువ ప్రక్కలకు తిప్పరాదు. అంతకన్న యెక్కువ ఉపయోగించిన మృదువగు మెడపూసలు పాడగును. చ్యుతిగలిగిన పూసలలో పైపూసకుదిగువనుగాని క్రిందిపూసకు యెగువనుగాని సమీకరణము చేయవలెను. ఇట్లు ముందువెనుకలకు జరిగిన పూసలనుగూడ సమీకరింపవచ్చును

మెడపూసలను సమీకరించుటను గురించి యింతకన్న వ్రాయదలవలేదు. ఎక్కువ విషయములను తెలుసుకొనదలచినవా రెల్లరును యీ విషయమును గురించి మేము వ్రాయింపబోవుచున్న ఉద్గ్రంథములను చదువవలెను. సమర్థుల సన్నిధిని నేర్చుకొనవలెను.

తోటికకును అనామకాస్థికిని మధ్యనుండు సంధి యందు బాధ, అనామకాస్థియందలిచ్యుతివలన గలుగును. వానికి గల సంబంధము - క్రమము తప్పను. అప్పుడీ బాధ గలుగును. వెన్నుపామును గుర్తించి, దానికి యేవైపున అనామకాస్థి యెక్కువగా నున్నదో గుర్తించిన అనామకాస్థి యేవైపునకు జరిగినదో (చ్యుతి) తెలియును.

ఇట్టిది నాలుగువిధములుగా గలుగును. అనామకాస్థి ముందుకు వెనుకకు జరుగుట, పైకి క్రిందికి జరుగుట. ఇందు మొదటిరెండు విధములు తీరచు

గను, 3, 4 విధములు అరుదుగను తటస్థపడుచుండును.

నితారుగా నిలుచుండి ముడ్డిపూసలమీద చేతనుంచి తొడను యిటునటు కదలించినయెడల అనామకాస్థులయొక్క చ్యుతియొక్క పరిమితి తెలియును.

అస్థిసమీకరణమువలె కశేరుకాసమీకరణము సన్నిహిత ఫలమునీయజాలదు. ఆ భాగము ముందు వ్రాసెదము.

ప్రశ్నలు

౧. అంగుష్ఠ మూలపుపట్టును వర్ణింపుము. దాని కా పే రేల కలిగినది?

౨. ఎట్టి చ్యుతియందు అంగుష్ఠ మూలపుపట్టు ఫలకారియైనది?

౩. అంగుష్ఠమూలముతో యెన్నివిధములుగా సమీకరింపవచ్చును?

౪. వెన్నుపూస కుడివైపునకు జరిగినప్పుడు వైద్యుడు యేవైపున నిలుచుండి యెట్లు పట్టుకొని సమీకరింపవలెను.

౫. ఒక్క చేతితో సరళముగా సమీకరించుటను వర్ణింపుము.

౬. తిక్కిడిగా సమీకరించుట యెట్లు?

౭. మెడపూసలలోని చ్యుతిని కనిపెట్టుటెట్లు?

౮. మెడపూసలను సమీకరించునప్పుడు చేతియొక్క యే భాగముతో పట్టవలెను?

౯. మెడపూస, సమీకరించు విధమును వర్ణింపుము.

౧౦. అనామకాస్థియందలి చ్యుతి యన నేమి?

గ్రామోత్సవము

వేగిరాజు కృష్ణంరాజు

బాపట్లతాలూకా మర్రిపూడి గ్రామములో 23-9-36 తారీఖున గ్రామదేవర (మారెమ్మ) కొలుపులు కొలిచినారు. పూర్వమునుండియు ఈ గ్రామములో అగ్రజాతులైన వారి యాజమాన్యమే జరుగుచుండియు యేకారణముననో మాల, మాదిగ, పంబల, చాకలి—వీరల ఆధ్వర్యముక్రింద జంతుబలులు ప్రతిసంవత్సరము జరుగుచుండు ఆచారము గలదు. కాని 1932 సం॥లో కొంతమంది యువకబృందము హింసాత్మకమైనకొలుపులు పనికిరావని ప్రచారముచేసి, అహింసాప్రతిపత్తిని పట్టుకొమ్మయై కర్మవిశ్వాసులైన హిందువులు యిట్టి అవినీతికరమైన పని చేయరాదనియు అందును బ్రాహ్మణ క్షత్రియ వైశ్యాది జాతులు అధికారము చలాయించు యిట్టి గ్రామములలో ఇట్టి ఘోరములు జరుగుట చాల నింద్యమనియు, చదివిన పండితులు, సద్వ్రత శాలురు ప్రతిసంవత్సరము యిట్టి అవినీతికార్యములు జరుగుచుండినను ఉపేక్షించి, పైగా మాదిగవాడు పంబలివాడు చాకలి—వీరి ఆధ్వర్యముక్రింద జరుగు హత్యలకు చందాదూపముగ సమ్మతి దెలుపుచు ప్రోత్సహించుటకంటె నాగరికతకు భంగమైనవిషయ మున్నదా? అని ప్రబో

ధము కలుగజేయగా అప్పటినుండియు కొలుపులు సాగక ఆగిపోయినవి. అయినను కొబ్బెరకాయలతో కొలుపు సాగించవలెనని యెంత ప్రయత్నముచేసినను సాగలేదు.

కాని దైవకృపవలన తిరిగి ప్రత్యర్థులు కొందరు యీ సంవత్సరము కొలుపులు చేయవలెనని ప్రయత్నముచేసి దున్నను, గొర్రెలను, పందులను కొని కొలుపుయత్నము ప్రారంభించిరి. ఆసమయమునకు అహింసాపరులు కొందరు బలియొసంగ ప్రత్యర్థులకొన్న గొట్టెలువగైరా జంతువులను రహస్యస్థలములలో వారికి తెలియకుండా దాచి కొలుపుపెత్తనదార్లతో నయభయములతో వారి మనస్సులు మార్చి కొబ్బెరకాయలతో గ్రామదేవత (మారెమ్మ) కొలుపు నిర్విఘ్నముగా కొనసాగించిరి.

“దేవత గ్రామము విడిచిపోదు. రేపు తెల్లవారు నప్పటికి గ్రామము నాశనమగు”నని మనమాదిగ పంబలగురువులు పలికిరిగాని గ్రామము సురక్షితముగా హాయిగా నున్నది.

అహింసాపరులకు మార్గదర్శకమై వెలువడునని ప్రచురపరుపబడినది.

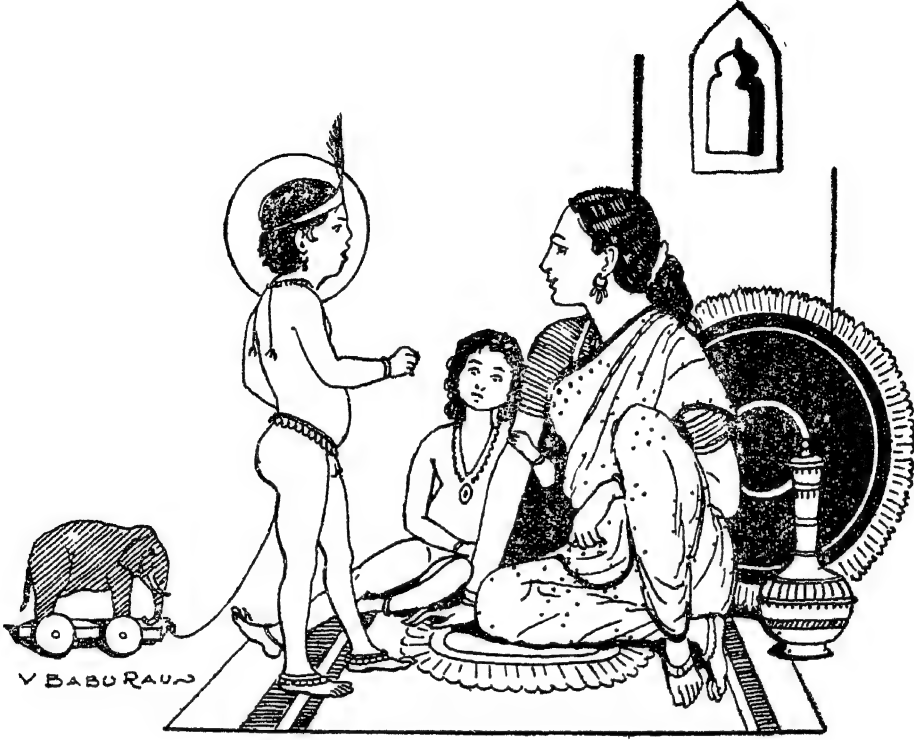
ప్రకృతివైద్యములో భీష్ములవంటివారగు ఆగ్రా బాలముకుందదాసుగారు నైజాం రాష్ట్రములో బొలారంనందు ప్రకృతి వైద్యాశ్రమము నెలకొల్పు నుద్దేశముతో వెళ్లి నారు. ఆ పురమునందలి ప్రకృతి చికిత్సాభిమానులు ఆశ్రమస్థాపనకు బహు ప్రయత్నములు చేయుచున్నట్లు తెలియుచున్నది. నైజాం రాష్ట్రవాసులు బాలముకుందదాసుగారి సలహా తీసికొని ఆరోగ్యవంతులయ్యెదరుగాక!

వారి చిరునామా:—

డాక్టరు ఆగ్రా బాల ముకుందదాసుగారు

మ. రా. కిీ గోదా బాలకృష్ణయ్యగారి ఆశ్రమములో,

దిసాలాబజారు, బొలారము—(దక్కను.)



బిడ్డకు పా లెన్ని తూరులు ఈయవలెను?

సంపాదకుడు.

మా పాఠకులలో కొందరి కీ క్రిందిసంశయములు కలిగినవి. ప్రతివ్యాధిచికిత్సలోను పాలు ఆపి వేయమని మంచిసరు త్రాగనిమ్మని వ్రాసినారు. ప్రతిరోగము పాలుయెక్కువఅయితేనే వస్తుందా? అయితే పాలు యెన్నితూరులు, యెన్నెన్ని యివ్వవలయును? అని ఈ సంగతులే సమక్షములో అడిగినారు; ఉత్తరములు వ్రాసినారు. ప్రపంచమునందు తల్లిపాలు త్రాగి జీవించే గోవులు, గుర్రములు, యేనుగులు మొదలగున వన్నియు పుట్టినదాది దినమునకు 2, 3 తూరులు మాత్రము పాలు త్రాగి జీవించుచున్నవి. ఆ పాలు వానికి సరిపోవుచున్నవి. అవి బలిసి ఆరోగ్యముగా నుంట్లున్నవి. అయితే మానవ శిశువులకు మాత్రము అంతకన్న యెక్కువ తూరులు యేల పాలీయవలెను? మూడుతూరులే పాలిచ్చిన అపాయమేమి? దినమునకు 5, 6

యింకా 7, 8 తూరులు పాలుత్రాగేబిడ్డల కందరికి యేమి అపకారము జరుగుచున్నది? మిత సంఖ్యలేకుండా బిడ్డయేడిచినప్పు డెల్ల పాలు యిస్తేమాత్రం బ్రతికేబిడ్డలు లేరా? ఇట్టిప్రశ్నలనేకములు పుట్టుతవి.

ఒకటిమాత్రం నిజము. నిర్భాగ్యపుభారత భూమియందు పుట్టినా, బంగారముతో తుల తూగుతున్న అమెరికాదేశములో పుట్టినా, కూటికి పేదయినవానిబిడ్డడైన, కుబేరునిబిడ్డడైన, అనాచారిబిడ్డడైనా, అత్యంతకులీనునిబిడ్డడైనా, ఆరోగ్యశాస్త్ర మెరుగనివానిబిడ్డడైనా, డైరెక్టరు ఆఫ్ పబ్లిక్ హెల్త్ బిడ్డడైనా అసంఖ్యాకములగు ఆపరాని శిశుమరణముల జాబితాలో చేరకుండా తప్పించుకొనుట తుల్యముగా అసాధ్యమే అగుచున్నది.



(బెర్నార్ మెక్ థెడెన్ గారి స్వీయచరిత్రనుండి.)

డాక్టర్ చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తి బి. ఎ., ఎల్. టి., ఎఫ్. డి.

దీనితర్వాత ఆరోగ్యాశ్రమము స్థాపించినది, మి. బిగన్ జిల్లాలో (Battle Creek) బ్యాటిల్ క్రీకు కెల్లాగు-ఆశ్రమమున కెదురుగా. ఈ కెల్లాగు ఆశ్రమము (Kellogg Sanitarium)నకు, కాయ ధాన్యములను పలువిధములుగా తయారుచేయు కెల్లాగు (Cereal Expert, Kellogg) నకు ఏ విధమైన సంబంధము లేదని మనము తెలుసుకొన వలెను. ఈ భవనము గ్రేప్ నట్సు (Grape nuts) అను ఆహారము తయారుచేయు సి. డబ్లియూ పోస్టు (C. W. Post) గారిది. దీనిని నేను చాల కాలము కవులునకు తీసుకొన్నాను. కొనసల చినయెడల వారు అమ్మెదమని కూడ చెప్పి యున్నారు. ఈ ఆశ్రమములో నాకు కలిగిన అనుభవము బహు ఆశ్చర్యకరమైనది. ఆరోజులలో బ్యాటిల్ క్రీకులో ఉపవాసమనిన తీట్టేవారు, పాలపద్యమనిన వారికి అసలే గిట్టదు. మాచిత్స చాలవరకు ఈరెంటిమీద ఆధారపడియున్నది. అయితే ఈరెంటిని బ్యాటిల్ క్రీకువారు ఇటీవల అమలులో బెట్టినారని తెలిసినది. వీనిఫలితములు ఇప్పటికీ వీరు గుర్తించినారన్నమాట. మేము అద్దెకు తీసుకొనిన భవనములో అయిదు వందల గదు లున్నవి. ఇంతకుపూర్వము కొంత మంది డాక్టర్లు (మందువైద్యులు) దీనిలో నున్నారు. కాని కెల్లాగు ఆరోగ్యాశ్రమముతో పోటీకి

నిలువలేక ఈ భవనమువదలి వారెల్లరు వెళ్లిపోయి నారు. మేము వచ్చిన కొలదికాలములోనే కెల్లాగు ఆరోగ్యాశ్రమమువారికి మాతో పోటీకి ఆగలేమని తోచినది. వారమున కొకసారి మా వ్యాయామచికిత్సాపద్ధతులనుగూర్చి ఉపన్యాసము లిచ్చుచుండెడివాడను. కెల్లాగు ఆశ్రమము లోని రోగులుకూడ నా ఉపన్యాసములు వినుచుండెడివారు. వారుపొందు చికిత్సకు నేను చెప్పు సిద్ధాంతములకు కొంచెము భేద మున్నదిగాన వారికేగాక ఆశ్రమపుడాక్టర్లకుకూడ మాసిద్ధాంతములు కొంచెము బాధకలుగజేసినవని చెప్పక తప్పదు.

నా ఉపన్యాస మొకటి వినిన ఆయాశ్రమపు డాక్టరు ఉపవాసము చేయువా రందరు మనుష్య మాంసము తినువారని వ్యక్తపరచిరి. ఉపవాసము చేయునపుడు జరరాగ్నికే ఆహారము దొరక మిచే శరీరములో నుండు మాంసమే దహించు కొనిపోవుననియు అందుచేతనే ఉపవసించువారు చిక్కిపోవుదు రనియు ఆయననమ్మకము. మొదటి రెండురోజులలో రెండు మొదలుఅయిదు పౌసలవరకును తర్వాత రోజునకు అరపౌను మొదలు పౌనువరకును ఉపవాసము చేయునపుడు బరువుతగ్గుట సహజమే! కాని ఈ బరువుతగ్గుటకు కారణము కెల్లాగు ఆశ్రమపుడాక్టరు చెప్పినది

కాదు. మనశరీరములో రోగమువలన చెడిపోయిన భాగము రోగబీజములు శరీరమునుండి బయటకు పోవుటచే శరీరముయొక్క తూకము తగ్గును. ఇందుమూలముననే, శరీరము స్వస్థత జెందును. ఉపవాసచికిత్సారహస్య మిదియే. మతగురువొకడు నాడీమండలవ్యాధి (Neurasthenia) చే బాధపడుచు మా ఆశ్రమములోనికి చికిత్సకొరకు వచ్చెను. మాకు పోటీగా పనిచేయుచున్న కెల్లాగ్ ఆశ్రమములో కొంతకాలముండి నిరాశజెందియున్నవాడు. ఆత్మహత్యచేసుకొనుట తప్ప గత్యంతరము లేదని నిశ్చయించుకొన్నాడు! ఇక బాధపడలేనని దృఢపరచుకొన్నాడు. ధనహీనుడు. నాతో కొంతసేపు మాట్లాడిన తర్వాత నాతనికి రోగము కుదురునని నేను ధైర్యము చెప్పినాను. అతనికి మరియొక పెద్దరోగ మున్నది. తాను రోగవిముక్తి చెందలేననియు, తనపాప కర్మ మింతియే యనియు, మనోవ్యధకూడ యొకటి కలదు.

ఒక పక్షము ఉపవాసము చేయించినాను చాల వరకు బాగుపడినాడు. మూడు నెలలు మా వ్యాయామచికిత్సపొందిన తర్వాత మామూలు మనిషి అయినాడు. మతబోధకు డగుటచే అతని మాటయందు ప్రజలకు చాల గౌరవముగలదు. మా వ్యాయామచికిత్స కత నొక జీతములేని ప్రచారకు డాయెను.

ఇంకొక చిత్రిమైన రోగి యొకతే. మా కెదురుగా నుండు ఆశ్రమములోనుంచి మా ఆశ్రమము లోనికి వచ్చినది. ఈమె మంచముదిగుటకుకూడ శక్తిలేకయున్నది. ఆమెరోగవృత్తాంతమంతయు వినినతర్వాత, అమితత్వముచే నామెకు ఆరోగ్యము చెడినదని నిర్ధారణ చేసితిమి. ఆమెను కటికిఉపవాసము చేయించితిమి. నీరుమాత్రము

ఇచ్చెడివారము. రెండు మూడు రోజులు జరిగిన తర్వాత ఆమెకు కొంచెము బలము చేరినది. ఒక వారము అగునరికి బాగుగ నడవ గలిగినది. అమితముగా తినుటచే ఎంత బలహీనము కలుగునో, అమితత్వముచే శరీరములో విషపుబీజములు ఎట్లు వృద్ధియగునో ఈ రోగిలో నేను చూచినట్లు ఎక్కడను చూడలేదు ఈయువకు రాలియొక్క శరీరమంతయు విషపూరిత మగుటచే నాడీమండలమునకు కావలసిన ఆహారము పోదయ్యె. అదియే ఈమెరోగము. ఈవిషబీజములు శరీరమునుంచి బయటికి పోగానే మామూలు ఆరోగ్యముచేకూరినది. ఆమె క్రమముగా స్వస్థతజెందెను. మా ఆశ్రమములో కొంతమంది ఉపచారికలనుకూడ తర్ఫీదు చేసినాము. కొంతమంది యువకులుకూడ తర్ఫీదుపొందుటకు వచ్చినారు. వీరు మాపనికి సహాయముచేయుటయేగాక మాచికిత్సనుప్రచురించి దానియభివృద్ధికియొక్కవగా తోడ్పడివారని కూడ చెప్పగలము.

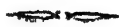
ఈ బ్యాటిల్ క్రీక్ ఆశ్రమములో ఒకవంత సంగతి జరిగినది. నేనునిజముగా చావవలసినదే. మృత్యుముఖమునుండి ఎట్లో తప్పించుకొంటిని. ఈ చిత్రకథచదివినతర్వాత మాతో పోటీగానున్న కెల్లాగ్ ఆశ్రమములోనివా రెంతవరకు ఈనేరమునకు బాధ్యులో పాతకు లూహింతురుగాక.

ఈ కెల్లాగ్ ఆశ్రమములోని డాక్టర్ రొకడు ఒకనాడు నావద్దకు వచ్చెను. ఆ యాశ్రమపు యజమానునికిని తనకు సరిపడలేదనియు నా ఆశ్రమములో నుద్యోగములోచేరుటకు కుతూహలుడుగా నుంటిననియు నాతో చెప్పినాడు. పాపము దురవస్థలో నున్నాడని గ్రహించి ఆయన కొక యుద్యోగము నిచ్చుటకు సిద్ధముగానుంటినిని బదులు చెప్పితిని. ఇటుతర్వాత రెండుమూడు

సారులు ఫోను(phone)ద్వారా పిలిచి మాట్లాడగా మొదట రెండుసార్లు అతను పలకనేలేదు. కొన్నాళ్లకు అతనే నాకొకకబురు పంపించినాడు. బ్యాటిల్ క్రీక్ పూల్లో ఒకవీధి నెంబరు, ఇంటి నెంబరు ఇచ్చి, ఒకనాటిసాయంకాలము నన్ను కట్టికి రమ్మని చెప్పెను. ఆనాటివరకు వేచియుండి ఆసాయంకాలము కొంచెము చీకటిపడిన తర్వాత ఆవీధికివెళ్లి నాను ఆయన చెప్పినగృహము ప్రక్కనున్న గృహములోనికి వెళ్లి, ఫలానిగృహ మెక్కడనున్నదని యడుగగా ఆయింటిప్రక్కనే యున్నదని ఆయింటిలోనివారు జబాబుచెప్పిరి. ఇదంతయు నేను వెళ్లవలసిన గృహములోనివారొకరుచూచుచునేయున్నట్లు నేను గుర్తించినాను. పెంటనే నన్ను రమ్మనిచెప్పిన ఇంటికివెళ్లి తలుపులు తట్టి నాను. ఎన్ని యో కేకలు వేసినాను. ఎవరు పలకలేదు. ఇంట్లో దీపములు వెలుగుచున్నవి. మనుష్యులున్నట్లు గుర్తులున్నవి. కాని ఎవరు పలుకరు. ఈస్థితి నా కింఛక ఆశ్చర్యము కలుగజేసినది. నన్ను ఉద్యోగము కావలెనని అడిగిన డాక్టరుకు ఫోనుచేయగా, ఆయన ఆరోజునఅక్కడికిరాలేకపోయితినినని నాకు బదులు చెప్పినాడు. అయితే నేను ఎన్నియోకేకలు వేసి తినే, బగులు ఏల లేకపోవలె? తలుపు లేల తీయలేదు? ఇది అతయు ఆశ్చర్యమైన సంగతి కదా! దీనిలోతు ఏమిటని కొంతమందిని కనుగొనగా, ఈ గృహము శవములగృహము అనియు, కెల్లాగ్ ఆశ్రమములో చచ్చినవారిని, ఖననము చేయుటకు పూర్వ మిక్కడ కొంతకాల ముంచెద రనియు నాకు తెలిసినది. అంతట నేను

మర్నము తెలుసుకొంటిని. కెల్లాగు ఆశ్రమ ఉద్యోగులకు కొందరకు, మాఆశ్రమ అభివృద్ధి కొంత నష్టముకలుగజేసి యుండవచ్చును. మా ఆశ్రమమును పడగొట్టుటకు, నన్ను పడగొట్టవలెను కదా! అందుచేత ఈపన్నాగము పన్ని ఆశవగృహములోనికి నన్ను పిలిచి, నన్ను కడతేర్పు ప్రయత్నము చేసిరని నే నూహించితిని. అయితే, పిట్ట చేతికి దొరకనపుడు, ఏల మెడ నలిపి యుండలేదని మీరడుగవచ్చును. ఆయింటి ప్రక్క నుండువారితో నేను మాట్లాడి నాయుదంతమంతయు వారి కెరుకపరచుట, శవగృహములోనివారొకరు గమనించియున్నారు. నన్ను కడతేర్చినయెడల, నాజాడ నేను మొదట వెళ్లిన గృహములోనివారు తప్పక చెప్పెదరని వారికి భయమువేసి యుండవచ్చును. అందుచేతనే శవగృహములో మనుష్యులమాటలు నాకు వినిపించుచున్నను, వారెవరును నాకు తలుపు తీయలేదు సరిగదా! బదులుకూడ చెప్పరైరి. ఎవరికి తెలియకుండగ, ఈమారణగృహములోనికి నేను ప్రవేశించినయెడల, నే నీకథ ఇప్పుడు చెప్పగలిగియుండను. ఇదంతయు దైవచిహ్నము!

ఇది జరిగినతరువాత, కెల్లాగు ఆశ్రమములో చాల మాగులు జరిగినవి. డాక్టరు జె. హెచ్. కెల్లాగు(Dr. J. H. Kellogg) ఇప్పుడు ఫ్లోరిడాలో (Florida) లో ఒక ఆశ్రమము నడుపుచున్నారు. ఈబ్యాటిల్ క్రీక్ ఆరోగ్యాశ్రమము (కెల్లాగ్ ఆశ్రమము) ఒకప్పుడు దివాలా తీసినది. తర్వాత ఎవరో మరొకరు కొన్నారు అది ఇంకొకవిషయము.





జ ల చి కి త్సా వి ధా న ము

ఆకస్మిక వ్యాధులలో చేయదగిన చికిత్సలు

(డాక్టర్ పాలపర్తి నరసింహారావు, ప్రకృతివైద్యులు, వేటపాలెం)

1. మూర్ఛ లేక భ్రమ (Fainting). సాధారణముగా నిద్ర హృదయకోశముయొక్క ఛార్మల్యమువలన గలుగును. ఇంకను విషవాయువులను పీల్చుట, బిగుతైన దుస్తులు, ఆకస్మికభయము, నాడీసంబంధమైన అస్వస్థతలు, శరీరము అలసిపోవుట, మొదలగు కారణములవలనను మతిభ్రమ కలుగును. రోగి కూర్చోనియుండగా భ్రమ కలుగుచున్న యెడల, అతని తలను మోకాళ్ళదిగువకువచ్చునట్లు వంచవలెను. అట్లు చేయుట వలన ఒకటి రెండు నిమిషములలో అతనికి తెలివి వచ్చును. ఒకటి రెండు గుక్కలు నీటిని త్రాగించుటవలనను, ముఖమును శీతలోదకముతో కడుగుటవలనను తెలివి కలుగును.

పూర్తిగా మూర్ఛవచ్చిన పరిస్థితులలో, రోగిని పక్కమీద వెల్లకిల పరుండబెట్టవలెను. తలక్రింద దిండుపెట్టరాదు. తల సాధ్యమైనంతదిగువ కుండవలెను. వెంటనే శీతలోదకములో చేయి ముంచి, రోగిముఖమును చురుకుగా తోమవలెను. తోముటలో ఆభాగమునకు ప్రతిక్రియ కలుగవలెనేగాని చర్మము పుండుపడునట్లు తోమరాదు. హృదయకోశముపై నెమ్మదిగా చేతితో తట్టుట

వలన మేలుకలుగును. రోగిముఖముపై శీతలోదకమును చురుకుగా చల్లుట మంచిపద్ధతి. చేతి వేళ్లను నీటిలో ముంచి, ఆనీటిబిందువులు రోగిముఖముపై పడునట్లు విదిలించుచుండవలెను. చేతి రుమాలును శీతలోదకములో ముంచి, చురుకుగా విదిలించుచు, నీటిచుక్కలు రోగిముఖముపై పడునట్లు చేయవలెను. మూర్ఛగలిగి యున్నపుడు రోగిచాల అపాయస్థితిలో నుండును. కాబట్టి ఆలస్యముచేయక వెంటనే చికిత్సచేయవలెను. తీవ్రపరిస్థితులందు రోగిని కొన్ని గంటలు అవసరమైన కొన్ని దినములు సహితము పరుండబెట్టవలెను. రోగి లేచిన వెంటనే మరలమరల భ్రమలు వచ్చిన ప్రత్యేకచికిత్సలు చేయవలెను. శీతలోదక బలవర్ధక విధానములవలనను అనగా శీతలోదకములో ముంచి తుండుగుడ్డతో రుద్దుట బలవర్ధక శీతలోదకతడికట్టులు సమశీతోష్ణస్నానములు ఆతపస్నానములవలన నీవ్యాధి నిస్సందేహముగా నివారణయగును. ఈవ్యాధియందు మిక్కిలి శీతలోదకముగాని మిక్కిలి ఉష్ణోదకముగాని ఉపయోగించరాదు.

2. రక్తస్రావము. (Hemorrhage) రక్తనాళము

గాయపడినపుడు రక్తము కారును. అపరిశుద్ధ రక్తనాళము తెగిన రక్తము ఏకప్రవాహముగను శాంతముగను కారును. శుద్ధరక్తనాళము తెగిన రక్తము చిందినట్లు కారును. అపరిశుద్ధరక్తము శుద్ధరక్తముకంటె కొంచెమునలుపుగా నుండును. రక్తము కారునపుడు శుద్ధరక్త నాళము గాయపడినదోగమనించవలెను. శుద్ధరక్తమెప్పుడును హృదయమునుండి చివరభాగములకు ప్రవహించుచుండును. అపరిశుద్ధరక్తము చివరలనుండి హృదయ కోశమునకు ప్రవహించును. కాబట్టి శుద్ధరక్త నాళము తెగినపుడు గాయమునకు ప్రైభాగమునను అనగా గాయమునకు హృదయమునకు మధ్యను అపరిశుద్ధరక్తనాళము తెగిన గాయమునకు ఆవలను రక్తముకారకుండ గట్టిగా కట్టు కట్టవలెను. తెగిన రక్తనాళముయొక్క మార్గమును కనుగొని దానిమీద ప్రేక్షతో నొక్కి ప్రవాహమును నిరోధించవలెను. చేయిమీద శుద్ధరక్తము కారుచున్నపుడు చేయిని పైకెత్తుట వలన ఉపకారము కలుగును. కాలు గాయపడి శుద్ధరక్తముకారునపుడు పరుండి కాలును పైకెత్తవలెను. అపరిశుద్ధరక్తము కారునపుడు కాలు గాని, చేయిగాని పైకెత్తరాదు.

౩. ముక్కునుండి రక్తము కారుట. (Hemorrhage from the nose) ముక్కునుండి రక్తము కారునపుడు తలను నిటారుగ నుంచవలెను. ముఖము కడుగుకొనుటకు ముందుకు వంగరాదు, అట్లు చేయుటవలన రక్త మెక్కువగా కారును. కాబట్టి ముందుకు వంగకుండా కడుగవలెను. భరించగలంత వేడినీటితో ముఖమును కడుగుట వలనను, మెడవెనుక భాగమును శీతలోదకముతో తోముటవలనను, ముక్కురంధ్రములను మధ్య

మధ్య గట్టిగా మూయుటవలనను, రక్తము కారుట ఆగిపోవును.

4. శ్వాసకోశములనుండి రక్తము కారుట. (Hemorrhage from the lungs) శ్వాసకోశములనుండి విశేషరక్తము కారినచో ప్రమాదము కలుగును. కాని సామాన్య పరిస్థితులందు భయపడతగినంతప్రమాద ముండదు. హృదయమునకు మంచుగడ్డనుగాని శీతలోదక తడిబట్టను గాని కట్టుటవలనను హృదయమునకు వెనుక భాగమున అనగా వెన్నుకు వేడినీటి కాపడముల నిచ్చుటవలనను వేడినీటి పాదస్నానములవలనను ముంజేతులను మిక్కిలి శీతలోదకమునందుంచుట వలనను ఈరక్తస్రావ నూగిపోవును.

5. అన్నాశయమునుండి రక్తము కారుట. (Hemorrhage from the stomach) దీనియందు ఏవిధమైన ఆహార మియరాదు. సంపూర్ణమైన విశ్రాంతి నీయవలెను. రక్తస్రావమగుచున్నంత వరకు నీటిని సహితము తాగనియరాదు. అన్నాశయమునందు వ్రణము లుండుటవలన నీరక్తస్రావములు కలుగును. అందుచే అన్నాశయమునందు బాధ యుండును. బాధయున్నంత కాలము ఆహారము నీయరాదు. మంచిసీదుకూడ ఆపివేయవలెను. అన్నాశయముపై మంచును కట్టవలెను. అన్నాశయమునకు వెనుక భాగమున అనగా వీపుకుగూడ మంచును కట్టవచ్చును. ప్రతి 2 గంటలకు శీతలోదకముతో ఎనిమూ చేయుటవలన మంచి ఫలితము లుండును.

6. ముడ్డివెంట రక్తముపడుట (Hemorrhage from the bowels) రోగికి పరిపూర్ణ విశ్రాంతి నీయవలెను. మోకాళ్లదిగువ భాగమంతకు వేడినీటి కాపడములుగాని వేడినీటి పాదస్నానములుగాని చేయించవలెను. పొత్తికడుపునకు

మిక్కిలి శీతలోదకపు తడిబట్టను కట్టవలెను. శీతలోదకముతో ఎనిమా చేయవలెను.

7. గర్భాశయమునుండి రక్తము కాగుట (Hemorrhage from the Vagina) శీతలోదక కటి స్నానమున్ను, వేడినీటి పాదస్నానమున్ను ఒకేపర్యాయము చేయించవలెను. అనగా పాదములభరించగల వేడినీటియం దుంచికటిస్నానము చేయవలెను. కటిప్రదేశము తోమరాదు. 20 నిమిషములకు తక్కువలేకుండా స్నానము చేయవలెను.

8. ఎండదెబ్బ. (Sun stroke) రోగిని తక్షణమే చల్లని నీడలోనికి తీసుకురావలెను. వెంటనే బట్టలను విడువవలెను. శీతలోదకపు తడిబట్టను తలకు కట్టవలెను. వీలైనంత ఎత్తునుండి శీతలోదకమును ధారగా రోగిశరీరము మీద (వెన్నుమీదను, భుజములమీదను, స్తుతికడుపుమీదను, కాళ్లుచేతులమీదను) పోయించు, ఒకరిద్దరుమనుష్యులురోగిశరీరమును పత్రిక్రియగలుగునటుల చురుకుగాతోమవలెను. ఈవిధానమును వెంటనే ఆలస్యము చేయక కడుజాగ్రత్తతో నాచరించిన యెడల రోగులు మరణించుట కవకాశములేదు.

9. నలుగుట (Bruise) వెంటనేవేడినీటికాపడముల నీయవలెను. బాధయున్నంతకాలము కొండుమూడుగంటలకొకపర్యాయముమరలమరల కాపడముల నిచ్చుచుండవలెను. కాపడములకు మధ్యకాలములలో (During intervals) ఒక

బట్టను చల్లని మంచినీటిలో తడిపి, గట్టిగా పిండి సలిగినభాగమునకు చుట్టి, దానిపైన నాలుగైదు పొరలుమంచిస్లానల్ గుడ్డనుచుట్టవలెనుదొరకినచో మైనపుగుడ్డనుగాని, రబ్బరుగుడ్డనుగాని పైన చుట్టవలెను. సలిగినభాగమునకు చుట్టుప్రక్కల నెమ్మదిగా మర్దనచేసినయెడల (పిసుకుట, చరచుట, నొక్కుట, తట్టుటవగైరాలు) రక్తప్రవాహమునకు చురుకుగలిగి త్వరితముగ మానును.

10. కాలుట. (Burns) 90 to 96° F వేడిమి గల నీటిలో (Neutral bath) కాలినభాగము నుంచిన మంటలు పశాంతి నొందును. మంటలు తగువరకు ఎన్నిగంటలైనను జలముయొక్క శీతోష్ణసరిమాణమును సరిచేయుచు ఆ భాగమును నీటియం దుంచవలెను. శరీరమంతయుకాలినచో పెద్దతొట్టిలో రాత్రింబవళ్లు స్నానము చేయించవలెను. శీతలోదకమైనను, ఉష్ణోదకమైనను ఉపయోగించిన మంటలధికమగును. కాబట్టిసమశీతలమగు నీటిని ఆయా పరిస్థితులను బట్టి 90° మొదలు 96° F మధ్యలోనుండునట్లు చూడవలెను. ఒకానొకనికి శరీరమంతయు కాలగా 7 దినములు రాత్రింబవళ్లు సమ శీతోష్ణ స్నానము చేయించిరినియు రోగిమరణించలేదనియు, డాక్టరు కెల్లాగు గారు వ్రాసిరి. బాధ ఉపశమించిన తరువాత కాలినభాగమునకు వేసలైన గాని, కొబ్బరినూనెగాని పూయుచుండిన గాయము త్వరగా మానును.

కింగ్సు లా వర్తమాని

వార పత్రిక. ప్రతిగురువారమును వెలువడును.

ఇందు మద్రాసు వగైరా ఏడు హైకోర్టులవారిపలన జారీకాబడు సివిలు, క్రిమినలు, రివిన్యూ తీర్పులసారమున్ను, మద్రాసు ఎస్టేట్ లేండు ఆక్టు, గ్రామఉద్యోగస్తుల ఆస్తుపయిని జారీకాబడు తీర్పులసారమున్ను ప్రపంచవార్తలన్ను ప్రచురింపబడును. ఇది ప్రతియింట కాశ్వతముగ నుండదగిన పత్రిక. ప్రతివారికి మిక్కిలి ఉపయోగకరమైనది. ప్రత్యేకముగా లాయరుసలహా అవసరము లేకుండ, తమంతట తాము కోర్టువ్యవహారములు తెలుసుకొనవచ్చును. సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే.

బియ్యపుగుట్టు - బీదసాదల ఆయువుపట్టు

చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తి, బి. ఏ., ఎల్. టి, ఎన్. డి.

ఈ పేరుగల గుంటూరుజిల్లా గ్రామ సౌభాగ్య సంఘముయొక్క మొదటి ప్రచురణము చూచు వారికి ఈ క్రిందిసంగతులు గోచరించును.

బియ్యపు మరలకు 7½ కోట్ల రూపాయలు పెట్టుబడి కావలసియున్నది. పండిన వడ్డన్నియు దంపించినయడల, ఆ మరలకు పెట్టినపెట్టుబడిమీద చౌకలేటుతో వచ్చువడ్డీ అనగా 45లక్షల రూపాయలకంటె ఎక్కువ వ్యయముకాదు.

దంపుడుబియ్యమువలన శరీరమునకు ఆరోగ్యము కలుగుటయేగాక, 7½ కోట్లరూపాయలు మన దేశములోనే, నిలవయుంచుకొనవచ్చును. మరలన్నియు ఇతరదేశములనుంచి వచ్చుటచే, ఈ సామ్రాజ్యము ఇతరదేశములకు పోవునని సులభముగా గ్రహించనగు.

ఇక మరబియ్యమువలన శరీరమున కేమియు లాభములేదను సంగతి విస్తరించి వ్రాయనవసరము లేదు. దంపుడుబియ్యములోనుండు జీవాణువులు మరబియ్యములో లేవు.

దంపుడుబియ్యముకంటె శ్రేష్ఠమైనవి ముడి బియ్యము. ఈ ముడిబియ్యము కట్టతిరగళ్లతో, తయారుచేయుదురు. ఇట్టి తిరగళ్లు మనదేశములో ఇంకను అక్కడక్కడ నున్నవి. ఈ కట్టతిరగళ్లు, తుమ్మకట్టతోను, చింతకట్టతోను తయారుచేయుదురు. ఇవి వినయాశ్రమము (కావూరు, గుంటూరుజిల్లా) లో తయారుచేసి అమ్ముచున్నారు. తిరగలి ఒకటికి 5, 6, రూపాయలకంటె ఎక్కువ యుండదు. ఒకరు దినమునకు ఒకజస్తా ముడిబియ్యమును సులభముగా

తయారు చేయుగలరు. ఈ బియ్యములోనున్న విశేష మీ క్రింద వివరించుచున్నాను.

ధాన్యపుగింజలో ఒకమూల విత్తనముండును. అక్కడనుంచియే గింజమొలకెత్తును. మోటుగా దంచుటచేతగాని, అధికముగా మెరుగుపెట్టుట చేతగాని, ఈ మొలకభాగము అరిగిపోవును. ఈ మొలకెత్తుభాగములో భాస్వరము (Phosphorus) కలదు. ఈ భాస్వరము ఇక, నేకాయ ధాన్యములోను, గోధుమగింజలో కూడ, లేదు. ఈ భాస్వరము, మెదడునకును ఎముకలకును చాలా యుపయోగము. కనుక ఇట్టి విలువగల పదార్థమును పోగొట్టుకొనుట చాలా పొరపాటని వేరుగా వ్రాయనక్కర లేదు.

ముడిబియ్యమువండుటకు, కొంత ఓపిక కావలెను. ఆబియ్యమును మూడుగంటల సేపు నానబోసి, తర్వాత ఆనీళ్లలోనే వండవలయును. ఇట్లు వండినచో మామూలు దంపుడు బియ్యపు అన్నము వలె మెత్తగానుండును.

దంపుడుబియ్యపుఅన్నముకంటె, ఈ ముడి బియ్యపుఅన్నము ఎక్కువ ఒదుగు అవును. ముడిబియ్యపుఅన్నములో తీపి ఎక్కువయుండును. అందుచేతనే, ఈ ముడిబియ్యమునకు త్వరలో పురుగులు పట్టును. తవుడుభాగ మేమియు బయటికి పోకుండుటచే, ఈ ముడిబియ్యము తినినచో, విరేచనము చాలా సాఫీగా యగును. మొదట కొంచెము మోటుగానుండునుగాని, అలవాటు పడినకొలది రుచిగాను, ఆరోగ్యకరముగాను యుండును. దంపుకూలీల బెదరింపులు

లెక్కచేయ నవసరముండదు. ఒక కూలివాడు, రోజునకు రెండుబస్తాల ముడిబియ్యము కూడ తయారుచేయగలడు. మనము స్వంతముగా, ఈ కజ్జతిరగళ్ళతో వినరినచో, మనకు శరీరపరిశ్రమకూడ లభించును మన ఆడవాళ్ళకూడ కజ్జతిరగళ్ల మీద, ఘాస్యమును వినరగలరు.

ఈ ముడిబియ్యమును, నేను మూడు నెలలనుంచి వాడుచున్నాను. మా యింట అందరము ఈ అన్నమునే తినుచున్నాము. సుమారు ఎనుబది సంవత్సరముల వయస్సుగల ఆమె మాఅమ్మగారు కూడ, సంతోషముగా ఈ బియ్యపుఅన్నమునే

తినుచున్నది. మా అందరికి మునుపటికంటె ఆరోగ్యము చక్కబడినదని వ్రాయుటలో సత్యమోక్షి ఎంతమాత్రములేదు. ఈ పత్రికా పాఠకు లందరు ఈ ముడిబియ్యము వాడిచూడ వలసినదిగా నాకోరిక. ముడిబియ్యము శ్రీ విసయాశ్రమాధికారులు పంపగలరు. కర్పతిరగళ్లు కూడ, వారు చేయించి అమ్ముచున్నారు. ఇట్టి తిరగలి నేనుకూడ ఒకటి కొన నిశ్చయించినాను. మరబియ్యమునకు పురుగులు పట్టవు. పురుగులు కూడ ఆశించని మరబియ్యము తినుట ఎంత హాస్యాస్పదమో మనము గ్రహించనగు.

శ్రీ సూర్యకిరణ యోగప్రకృతి జలచికిత్సారోగ్య జ్ఞానాశ్రమము బొరింగుపేట

విషప్రదములును ప్రాణహానికరములునగు మందులచే మిఠమూల్యముగు
శరీరములను నాశనముచేయకుడు.

అన్నివిధములయిన దీర్ఘ తరుణవ్యాధులు నివారింపబడును.

ప్రకృతిచికిత్స అనగా ఎన్నిధములైన మందులు, శస్త్రములు, ఇంజక్షనులు వాడకయే పంచభూతములచే (పృథ్వి, ఆపః, తేజః, వాయుః, ఆకాశః) 1 జలచికిత్స, 2 సూర్యకిరణ చికిత్స, 3 మృత్తికాచికిత్స, 4 ఉపవాసచికిత్స, 5 మర్దన చికిత్స, 6 కశేరుకా చికిత్స, 7 వ్యాయామ, యోగవ్యాయామ చికిత్స, 8 ఆహారచికిత్స మొదలుగాగల విధానములచే ఎటువంటి కఠినరోగములైన నివారణ చేయబడును.

సోదర సోదరీమణుల కెల్లరకును ఉచితముగా చికిత్సలు చేయబడును. ఎవరి ఖర్చులు వారే భరించుకొనలెను. ఆశ్రమమందు బీదలకు గడులు ఉచితముగా నీయబడును. ఆశ్రమ శెలువులకుగాను ప్రతిరోగియూ (బీదలు తప్ప.) నెల గకి 2—8—0 వంతున యివ్వవలెను. కోరినవారికి హామియోపత్తిజైద్యము సహా చేయబడును. ఇందుకు ఔషధ క్రయం మాత్రం రోగులే భరించుకొనలెను.

ఉదయం సాయంత్రం యోగాసనములు అభ్యసించుచేయబడును.

పురుషులు, స్త్రీలు, వృద్ధులు, బాలురు అందరున్ను అభ్యసించవచ్చును. ఉచితముగానే నేర్పబడును. ఇటువంటి సుసమయమును బోగొట్టుకొనక యెటువంటి దీర్ఘ వ్యాధి వుండినను ఈ చికిత్సలో నివారణకాగలదా అనే సంశయమును మాని వెంటనే ఆశ్రమమును చేరి అచ్చట పరమేశ్వరుడు ఈప్రకృతిచికిత్సలోనే రోగులకు ఆరోగ్యము కలిగించుటకొరకై నిర్మించియుండు శృంగారమైన వనమునందు, చల్లనిగాలి ఆరోగ్యమయిన నీటిసంతోహ ప్రకృతి సౌందర్యమును అనుభవించి రోగములను బోగొట్టుకొని వజ్రీశరీరు లగుదురు గాక.

ఇంకను యెక్కువ వివరములు తెలుసుకొనగోరువారు తగినటపాలుబిళ్ళలతో ఈక్రింది విలాసమునకు వ్రాసి తెలుసుకొనవచ్చును. డాక్టర్ గారిని ఇతర స్థలములకు రాగోరువారు విధింపబడిన ఖర్చులు ముందుగా పంపవలెను.

డాక్టరు వి. గోపాలరావుగారు,
యస్. డి., హెచ్. యం. డి.

(పిల్లలమర్రి, నైజాం.)

మా. పీ. రామలింగంశెట్టి మరియు మిత్రులు,
ఆశ్రమ సేవకులు, ఆరోగ్యసదనం, మాధవ బాగ్,
బొరింగుపేట. (కోలారు జిల్లా, మైసూర్ ప్రేటు.)



వేమూరిరామమూర్తిగారు, బి. ఏ.

పానచికిత్స

జలపానమువలన బహిష్కార్యవయవములు తమ పనిని బాగుగా చేసుకొన గల్గుచున్నవని తెలుసు కుంటిమి. ధాతుశక్తి వృద్ధియగుటకును, జీర్ణక్రియ సక్రియముగా జరుగుటకును, శరీరావయవములు పెరుగుటకును నీరు తోడ్పడుచున్నది. ఎందు చేతననగా మనశరీరావయవములలో $3/4$ వంతులు నీరుండును. శరీరమందు జరుగు క్రియలకు అన్య పదార్థము జేరినప్పుడు ఆటంకము కలుగుచుం డును. అన్యపదార్థము నెప్పటికప్పుడు బహిష్కరించవలెనని శరీరమందు కొన్ని శక్తులుండి పని చేయుచుండును. ఆశక్తులను క్రియముగా పని చేయించుటకు నీరు చాలవరకు సాయపడును. జీర్ణకోశము, ప్రేగులు, ఊపిరితిత్తులు, హృదయము, రక్తము వీనిని క్రియమార్గమున నడిపించును. కనుక నీటి నీకిందివానికి త్రాగవలెను.

1. తరుణవ్యాధులలో మంటలున్నప్పుడు, పోట్లున్నప్పుడు, జ్వరములున్నప్పుడు, నిక్కాకకు నాడివేగముగా గొట్టుకొనునప్పుడు,

2. కొన్నికొన్ని కుటిక (Tissues) లలో రక్తము యెక్కువగా చేరినప్పుడు, వానికి ఘాత కల్గినప్పుడు, ప్రైత్వకోశము, మూత్రపిండసంబంధమైన వ్యాధులకు,

3. శరీరమందలిరసములు సరిగా ఊరకున్నను, రక్తప్రసరణముసరిగాలేకపోయిననుశరీరములోపలగాని బయటగాని కంతులు పెరుగుట వుండు కలిగినప్పుడును బహిష్కరణము నొందుటకు,

4. టీకాలవలనగాని, యితరవ్యాధులవలనగాని రక్తముచెడిపోయినప్పుడు, కామిలా రోగములో మూత్రమునం దామ్లాధిక్యత యున్నప్పుడు, వాత వ్యాధి కలిగినప్పుడు, కీళ్ళవాత మున్నప్పుడు, రక్తక్షయ మున్నప్పుడు,

5. ఆంతరిక్రియలు సరిగా జరుగనప్పుడుగాని, ఆగిపోయినప్పుడుగాని, మలబద్ధకము, తత్సంబంధమైన వ్యాధులు కలిగినప్పుడు,

6. రక్తక్షయవ్యాధియొక్క ప్రారంభదశలో గండమాలవ్యాధి వచ్చినప్పుడు రాచపుండు మొదలుగాగల రక్తముచెడిపోయినప్పుడు వ్యాధులలో,

7. ఎక్కువ లావుగానున్నప్పుడు అజీర్ణవ్యాధిచేత మరీ నన్నగానున్నప్పుడు,

నీరు త్రాగినయెడల రెండువిధములుగా పని చేయును. కుటికలను నూతనవికాసముతో పెంచుటయేగాక బహిష్కారక్రియలను క్రియ పరచును. త్రాగెడినీరు నిర్మలముగాను, చల్లగాను ఉండవలెను. ఏపాటి వెచ్చగానున్నను భేషధముగా జలపానము చేయుటకు పనికిరాదు. రోగి త్రాగుటకు హితవుగాకూడ నుండదు. రోగి చల్లనినీరు కావలయునని కోరుచుండును. జీర్ణకోశముగాని, ప్రేగులుగాని చల్లని నీటినే కోరుచున్నవని తెలుసుకొనవలెను. కనుక అట్టి రోగులు వెచ్చనినీటిని భేషధముగా నేవించుటకు వీలులేదు.

ఎంతసీరు త్రాగవలెనో సిద్ధాంతీకరించుటకు వీలులేదు. రోగివయస్సును, వ్యాధిని, వృత్తిని, స్త్రీయైనది, పురుషుడైనది తెలుసుకొని నిర్ణయించవలెను. సీరు త్రాగునప్పుడు ఒక గ్లాసును సీరునుమాత్రము తీసుకొని గుటకమింగిన తరువాత మెల్లగా మరొక గుటక చొప్పున మింగుచుండవలెను. అంతయేగాని ఒక్కసారి గడగడ త్రాగరాదు. రెండవగ్లాసు తరువాత త్రాగవలెను. ఆవిధముగా తృప్తిపరువరకు త్రాగవలెను. "Eat liquids and drink solids" అనగా 'ద్రవపదార్థములను భుజించవలెను, ఘనపదార్థములను త్రాగవలెను' అని ఆంగ్లమున నొకసామెత గలదు. ద్రవపదార్థములను గడగడ త్రాగక మెల్లగా గుటక తరువాత గుటక వేయవలెను. ఘనపదార్థములను ద్రవమగునట్లు నమలి మింగవలెను. సీరు త్రాగినవెంటనే శరీరము చల్లపడును. నోటిలో సీరుపోసికొనిన వెంటనే చల్లదనమును నాలుక గ్రహించి మెదడునకందజేయును. మెదడు చల్లదనమును శరీరమునకు యిచ్చును. పొడిదగ్గుతో బాధపడువారు మంచి సీరు గుటక వేసిన తక్షణమే ఉపశాంతినిచ్చును. వేడిచేసి మూత్రము పచ్చగానగువారు మంచి సీరు త్రాగినయెడల మూత్రము రంగుమారును. హృదయస్పందనక్రియ, జీర్ణక్రియ, ఉపరితీక్తులు నాడివేగము క్రమపడును. సీరు మెల్లగా త్రాగిన ఆకలి వృద్ధియగుట, జీర్ణక్రియ బాగుపడుటయేగాక విరేచనకారిగాకూడ పని చేయును.

గడగడ సీరుత్రాగినయెడల రొంపపట్టుట వీనన రోగము, కొన్నిక్రియలు చచ్చుపడి సరిగా జరుగక పోవుట కలుగును. సీరు ఒక్కమారుగా త్రాగరాదు. రోజంతయు కొద్దికొద్దిగా త్రాగుచుండవలెను. ముఖ్యముగా నిద్ర మేల్పించినతరువాత,

భోజనాత్పూర్వము త్రాగవలెను. మొదట ఒక గ్లాసునునీళ్ళతో పారంభించి రెండు, మూడు గ్లాసులవరకు నీళ్లుత్రాగుట యభ్యసించవచ్చును. చల్లనిసీరు త్రాగి పరిశ్రమచేసినయెడల చల్లదనము శరీరమంతయు వ్యాపించును. చల్లనిగాలి వీచు ప్రదేశమున పరిశ్రమచేసినయెడల మంచి ఆకలిపుట్టి తినెడి ఆహారము హితవుగానుండును. సీరుత్రాగినకొనిమిషములలోగా ఆహారము భుజింపరాదు. ముఖ్యముగా రోగులు, అశక్తులు భుజించు, నప్పుడు సీరు త్రాగరాదు. అవసరమున్నయెడల భోజనానంతరము త్రాగవలెను. అవిదాహిపదార్థములను మాత్రమే భుజింపవలెను. 3, 4 గంటల తరువాత పై జెప్పినప్రకారము తిరిగి 2 గ్లాసులసీరు త్రాగవచ్చును. పరుండ బోవునప్పు డెవ్వరును సీరుత్రాగరాదు. తాత్కాలికబాధోపశాంతికై త్రాగెడివారు త్రాగవచ్చును.

చికిత్స యెంతకాలము పట్టునో నిర్ణయించుటకు వీలులేదు. అటులే యెంతసీరు త్రాగవలయునో నిర్ణయించుట దుస్సాధ్యము. జీర్ణక్రియబట్టి త్రాగవలెనుగాని యెక్కువ సీరు త్రాగుటకు గాని, తక్కువ సీరు త్రాగుటకుగాని వీలులేదు. జలపానచికిత్సను చికిత్సాపరిపూర్తివరకు చేయవలెనుగాని జీవితాంతమువరకు చేయుటకు వీలులేదు. మామూలు అలవాట్లకు భిన్నము రాకుండునట్లు క్రమముగా మానివేయవలెను. జలపానచికిత్సవలన అపకారము కలదని భయపడనవసరములేదు. ఈ చికిత్సచేయువారిలో నష్టపడినవారు లెక్కకు వచ్చినను, యితరచికిత్సలవలన నష్టపడినవారు లెక్కయేలేదు.

స్నాన చికిత్స

సర్వాంగస్నానముచేసినయెడల ఆరోగ్యవంతులు

తమ ఆరోగ్యమును కాపాడుకొని రోగము రాకుండ చేసుకొనగలవా రగుదురు. ఒకవేళవచ్చినను రోగగ్రస్తుల రోగము నివృత్తియగుటకు స్నానము ముపయోగించును. స్నానము చేసినయెడల ధాతుశక్తి వృద్ధియగును. దేహమునందలి సర్వక్రియలను క్రమపరచి మాలిన్యములను తొలగివేయును. దేహమునకు బలమువచ్చును. దేహక్రియలు (1) మందముగా నున్నప్పుడు ఉద్రేకించుటకును (2) వడిగా జరుగుచున్నవేగము తగ్గించుటకును స్నానము అవసరము.

(1) దేహమునందనృపదార్థము చేరినప్పుడు వ్యాధికలుగుచున్నదని అందరెరిగినవిషయమే. నీరెంత చల్లగానుండిన నంత తక్కువకాలము స్నానము చేయవలెను. ఈస్నానము ఉద్రేకమును కలిగించి మాంద్యమును పోగొట్టును. నీరు వెచ్చగానున్నకొలదినియెక్కువకాలముస్నానము చేయవచ్చును. దీర్ఘకాలస్నానమువలన అన్యపదార్థము బహిష్కరణము నొందును.

జలచికిత్సలో పేరెన్నికగన్న డాక్టరు ప్లెనిగర్ గారు నీటి నీవిధముగా విభజించిరి. చల్లనినీరు, నులివెచ్చనినీరు, వెచ్చనినీరు నీటియొక్క ఉష్ణభేదము రోగియొక్క శరీరఉష్ణపరిమాణమును బట్టి కొద్దిగా మార్పునుచెందును.

దేహక్రియ లాటంకపరుపబడినప్పుడు దీర్ఘవ్యాధులు కలుగును. రక్తమును, రక్తప్రసరణమును చెడిపోవును. వేడిచేయు స్నానములను ఉపయోగించినయెడల రక్తమునకు చలనముగల్గి శుద్ధియగును. చల్లనినీరు నాడీమండలముపై బాగుగా పనిచేయును. రక్తమునందు సంచలనము కలిగి దేహక్రియలు క్రమముగా నడచును. రోగమునుబట్టియు, రోగినిబట్టియు స్నానములు గాను, తౌశనములుగాను, జల్లుస్నానములు

గాను, నీటి నుపయోగించుకొనవలెను. తడికట్టు, పొడికట్టుకూడ యిట్టి పనినే చేయును. నీరు మొదట చల్లగానున్నను తరువాత కావలసినంత వేడిని శరీరమున కిచ్చును. కనుక సరము లెంత దుర్బలస్థితిలోనున్న నంతచల్లనినీరు వాడవలెను. అప్పుడు శరీరమునకు కావలసినంత ఉష్ణము కలుగును. మంచుమీద నిలుచుండినపుడు మొదట తిమ్మరు లెక్కినను తరువాత విపరీతముగా కాలిపోవుచున్నట్లుండును.

ఇదియే జలచికిత్సయొక్క మూలసిద్ధాంతము. శరీరముపై పోనుకొనునీటి ఉష్ణపరిమాణముకంటె వేర్వేరుభాగముల చికిత్సకు వాడు నీరు తక్కువ వేడిగా నుండవలెను. చల్లని నీటిలో చప్పున మునిగిలేచినయెడల రక్తచలనము క్రమపడును. నీటియొక్క సునిశితశక్తియైన చల్లదనము చర్మములోనికంట చొచ్చుకొనిపోయి నాడులను చల్లపరచును. అందువలననే బావులలోని నీటికంటె ప్రవాహోదకము స్నానయోగ్యముగా నుండును. గంగోదకము మరింత చల్లగా నుండును గనుక దానియందు యెక్కువ శక్తికలదు. ఎక్కువకాలము స్నానముచేయుటయు మంచిది కాదు. దానియందు కూడ సప్తములు గలవు. పుంస్త్రీభేదమునుబట్టియు, వయస్సునుబట్టియు, ఉష్ణపరిమాణమునుబట్టియు, రోగియొక్క ధాతుశక్తినిబట్టియు జలచికిత్స చేయవలెను. దేహపుష్టికి వేరుగా చికిత్స చేయవలెను. శరీరమునకు ఉష్ణము కలుటకు నీటిఅవిరి, వేడినీటిస్నానములు మొదలైనవి చేయవలెను.

(2) దేహక్రియ లతివేగముగా నున్నప్పుడు శాంతిని కలుగజేయుటకును, నొప్పులు, పోట్లు నున్నప్పుడు పశుశమనము కలుగజేయుటకును ఉపయోగించును. ఉద్రేకమును కలుగజేయకయే

వేడిని తగ్గించి శరీరఉష్ణమును సామాన్య స్థితికి గొనిరావలయును. ఉష్ణమును తగ్గించుటలో కడుజాగ్రహకత కలిగియుండవలెను. లేకున్న ఆ చికిత్సకు రోగి తట్టుకొనలేక బాధనొందవచ్చును. నాడీమండలము దెబ్బతినిపోవును. నీటిని త్రాశ నములకును, గాయములపై కట్లకును (గుడ్డలు తడిపి కట్లు కట్టుదురు.) చుట్టలకును (గొంగళిచుట్టలకు) వాడుదురు. వీనికి వాడు నీరు మొదట సామాన్యముగా చల్లగానుండినను, తరువాత క్రిమముగా వీలై నంత చల్లనినీరు వాడవలెను. ఉపశమన చికిత్సలో తడిచుట్టలను, ఉద్రేకము కావలెనన్న పొడిచుట్టలను వేయవలెను. తడి చుట్టలో తడిగుడ్డ యెక్కువ చుట్టును, పైన గొంగళిచుట్ట ఒక వరుస మాత్రమే యుండును. తడిగుడ్డ వెచ్చపడిన వెంటనే తీసి మరల తడిగుడ్డ వేయవలెను. లేకున్న తనవేడిని శరీరమునకు తిరిగి యిచ్చి పొడిచుట్టయొక్కపనిని చేయును. వ్యాధి

నివారణయైన తరువాత బలము కలుగుటకు మాత్రమే చన్నీటిచికిత్స చేయవలెను. స్నానములు, జల్లుస్నానములు, త్రాశనములు వీనివలన నీటియొక్క చల్లని ప్రతిక్రియ క్రిమముగా తగిపోవును. శరీరమును వానకు తడిపియు, యెండలలో తిరిగియు దార్ఢ్యత కలుగునట్లుగాను, వాతాతపముల కోర్వగలదానినిగాను చేసుకొనవలెను క్రిమముగా రక్తము శుద్ధియై శరీరమునకు జవనత్తువలు కలును.

నీటియందు 8/9 భాగము ప్రాణవాయువు కలదు. నీటియందలి విద్యుచ్ఛక్తి నరముల ద్వారా బేర్వేరవయవములకు పంపబడును. చల్లని నీటియందు ప్రాణధారణశక్తి లేక ప్రాణవాయు వెక్కువగా నుండును నీటివలన సర్వవృక్ష జాతులు పెరుగుచున్నవి శుష్కించిపోయిన నదులు, నాగులు నీటిచే శోభిల్లును. అటులనే మానవుల జీవితమునకు నీరు సహకారిగానున్నది.

ప్రకటన

ప్రకృతిచికిత్సాప్రచారము బాగుగా సాగకుండుటకు, చికిత్స నవలంబించగోరువారిలో పెక్కుండు ద్రవ్యము లేకపోవుటచే ప్రకృతిసలహా నొసంగువారికి ధన విచ్చుకొనలేక యెవరి యిష్టప్రకారము వారు శాస్త్రజ్ఞానము లేకపోయిననూ వినికడివలన సాహసించి చికిత్స నవలంబించి మంచి ఫలితమును పొందలేకపోవుటయై యున్నవి. ప్రకృతిచికిత్సాప్రచారము చేయగోరిన నిష్కామ్యముగా పూర్ణప్రేమతో కార్యమునకు పూనుకొనవలయును. ప్రేమ నూత్రాధారమగుటచే చికిత్సాలాభమునుభవించినవారుసయితము పూర్ణవిశ్వాసముతో శ్రీతిరుపతిశేంక శ్రేష్ఠస్వామి వారికి ముడుపులు చెల్లించునట్లే ప్రకృతిప్రచారమునకు మనసా తోడ్పడుదురు. ప్రకృతిచికిత్స పొందగోరువారు చికిత్సనిమిత్తము వారియాహారమునకు బసకు ఏర్పాటు

చేసుకునేయెడల ప్రత్యక్షముగా చికిత్స చేసికొన గోరువారికి సలహా ఉచితముగా రాజమహేంద్రవరములో నొసగఁడును.

ప్రకృతిజీవనమునకు ఆహారము స్వయముగా ఫలములను కూరలను వారిఖర్చులపై పండించుకొని తినగోరువారికి తగిన ప్రదేశములు కనఁబరుచుబడును.

ప్రకృతిజీవనము చికిత్సను ఉపాధికిగా ఏర్పరచుకొనగోరిన స్త్రీపురుష విద్యార్థులకు పాఠములు ఉచితముగా చెప్పబడును.

రాజమండ్రి } బొల్లాప్రగడ గోపాలరావు,
1-11-1936. } ప్రకృతి చికిత్సా పోత్సాహకర్త.

శ్రీయోగాశ్రమ ప్రకృతి చికిత్సాలయ ద్వితీయ వార్షికోత్సవము

మునులతోట (మోర్తోట)

రేపల్లెతాలూకా మోర్తోట (మునులతోట) యందు శ్రీ యోగిరాఘవేంద్రులు మానవసేవ చేయుచు దేశముతో ప్రకృతిచికిత్సాలయమును నెలకొల్పి శుక్లనప్తము, కుష్టు, బొల్లి, మూర్ఛ, క్షయ, ఉబ్బసము, జలోదరము, బోదకాశ్మి మొదలగు నసాధ్యవ్యాధులను సైతము ప్రతి ఫలాపేక్షలేకయే నివారించుచున్నారు. ఇప్పటికి ఘమారు నూటయేబదిమందివరకు తచ్చికిత్సాలాభము పొందినవారు ప్రశంసించుట చూడ ఆశ్చర్యముగా నుండును.

ఆశ్చర్యము శు 3 ఆదివారమున అనగా ది 17-10-1936 తేదీన చికిత్సాలయ వార్షికోత్సవ

మునకు ప్రకృతిచికిత్సానిపుణులు డా॥ పుచ్చా వెంకటాచార్యుగారు అధ్యక్షత వహించి ఈ చికిత్సాప్రాశస్త్యమును, శ్రీ యోగీంద్రులసేవా సక్తిని కొనియాడిరి. శ్రీనాడపల్లి మురహరిరావు గారు కూడ వారి యనుభవమును విశదపర్చిరి. ఆరోగ్యము పొందినవారి లేఖలను చదువుచుండగ విన్నవారికి కలిగిన సంతోష ఆశ్చర్యములకు మితిలేదు. శ్రీ శ్రీ శ్రీ పుచ్చా వెంకట సుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రిగారి తరంగ కాలక్షేపమును ఇంకను శ్రీ జొన్నాదుల శేషయ్యగారి హరికథా కాలక్షేపమును, భజనకాలక్షేపమున్నూ జరిగి నవి.

ఆయుర్వేద విద్యత్న మ్మేళన పత్రిక

డాక్టరు యం. వి. రమణప్ప A. M. A. C., A. I. V. S., సూపరింటెండెంటు అండ్ ఎగ్జామినర్ గారి యాజమాన్యమున అభివృద్ధి గాంచుచున్న సచిత్ర మాసపత్రిక.

ఇందు ఆయుర్వేదమునకు అంగమగు విమర్శనలు, పరిశోధనలు మున్నగు వైద్యవిషయములు ఘనమగు వైద్యశ్రేష్ఠులచే వివరింపుచూ వైద్యునిచెంత ఆచార్యునిగనూ, గృహమందు కుటుంబ వైద్యునిగను మెలంగి దేశీయ వైద్యమును పెంపొందించుచూ పశువు, మానవారోగ్యముల కాపాడుటయే పత్రికయద్దేశము. ప్రతి భారతీయుని హస్తమం దలంకరింప వలసిన పత్రికారత్న మిదియే.

చందా రు. 2-8-0 మాత్రమే.

ఆయుర్వేద విద్యత్న మ్మేళన పత్రికా కార్యాలయము, గుత్తి R. S.

లోకలుబోర్డు — (మాసపత్రిక)

ఇందు లోకలుబోర్డు తీర్పులు, హక్కులు అన్నియును ప్రకటింపబడును. సంపాదకులు చాగంటి శేషయ్యగారు. లోకలోబోర్డులవారు అందరును తెప్పించుకొనునట్లు ఆనుజ్ఞ పొందబడినది. సం॥ర చందా రు. 3-0-0 లు.

లోకలుబోర్డు కార్యాలయము, కపిలేశ్వరపురం (తూర్పు గోదావరిజిల్లా.)

యువజనసంఘము (ఖాజీపాలెం)

వేగిరాజు కృష్ణంరాజు.

బాపట్ల తాలూకా ఖాజీపాలెం యువజనసంఘము వారు ఇటీవల ఆ సంఘమునకు వార్షిక తేదీని వ్రాసి జరుపుచు నన్ను ఆహ్వానించిరి. అక్కడ జరిగిన సందర్భములో నామచున్న నాకర్షించిన పెక్కు విషయములు కలవు. ఆ సంఘమునందు 20మంది సభ్యులు కలరు. సంఘవిబంధనలు:—చుట్టలు కాల్పుట, బీడీలు కాల్పుట, చీట్ల పేకలాడుట మొదలగు దుర్వ్యవహారములు కలవారిని సంఘసభ్యులలో చేర్చుకొనరు.

ఈ చిన్న సంఘమువారు చేసిన సేవ ప్రశంసా పాత్రము. ఈ యువకులు వ్యవసాయమును గురించి, గ్రామ పునరుద్ధరణ విషయములో దంపుడుబియ్యము, నూలువడకువారికి కిరి రాట్నములు సప్లయిచేసి వారికి కావలసిన యేకులు యీ సంఘమువారే తెప్పించి రెండు మగ్గములు నేతవారిని యిద్దరిని రప్పించి సేవచేయుచున్నారు. ఆ గ్రామములో వారికి గుడ్డ యితరచోటునుండి రాకుండ సప్లయిచేయవలెనని పట్టదలగా యున్నారు.

ఇదిగాక ఆ గ్రామంలో బీడీలు అమ్మకుండా నిషేధించినారు. ఈ యువకులందరు ఆహార విషయములో మాంసాహారము నిషిద్ధమని తీర్మానించి వ్యాయామము స్వాభావికాహార

ముల పాముఖ్యమును గుర్తించినారు.

ఈ సంఘమువారివలెనే గోకరాజుపాలెము, పిట్టలవారిపాలెంలో కూడ బీడీల అమ్మకము నిషేధించినారు. వీరి ఆశయములు మున్నందు వృద్ధిలోకి వచ్చి దేశోద్ధరణ కెంతయు తోడ్పడును. తోడి యువక బృందమునకు మార్గదర్శకులు. దేశసేవచేయుచున్న యీ చిన్న యువజనసంఘము యెంతేని వృద్ధిలోకి రాగలదని ఆశించుచున్నాను. ఈ సంఘము చేసిన సేవ జూచి ప్రతి గ్రామములోను యువకులు ఉత్సాహవంతులై దేశోద్ధరణకై పాటుపడుదురుగాక యని పార్థించుచున్నాను. చుట్టలు బీడీలు కాల్పువారిని అనేకమందిని యీ సంఘమువారు ప్రమాణపత్రికలమీద సంతకములు చేయించి మాన్పించుచున్నారు. ఇప్పటికి షుమారు 50 మంది ఆలా మానినవారి సంఖ్య గలదు. వీరు మానుకొని సంవత్సరమునకు పైగాలయినది. చుట్టలు కాల్పుటమాని, దంపుడుబియ్యము ఆహారము తినుచున్నందున వారికి యిదివరకున్న రుగ్మతలు నశించి చాల ఆరోగ్యముగనున్నారు. ఈ సంఘమువారు గ్రామములో పొగాకు వేయు దిబ్బలమీద కూరగాయలు పెట్టించి పొగాకుపైరు వేయుట మాన్పించినారు.

భక్తి ప్రబోధిని

భక్తిప్రచారమును చేయు మాసపత్రిక.

భగవాన్ శ్రీ రామకృష్ణపరమహంస, శ్రీమద్వివేకానంద, రామతీర్థ, శ్రీ హరనాథ్ రాకూర్, శ్రీచైతన్య మహాప్రభువు మొదలగువారు బోధించిన భక్తివిశేషములను తెల్పుచుండుటయే దీనిప్రత్యేకలక్షణము.

కడచిన నాలుగు వత్సరములనుండి ప్రచురింపబడుచున్నది.

సం॥ చందా పోస్టేజితో రు 1-0-0.

శ్రీరామకృష్ణ వ్రాజామందిరము,

కొత్తపేట, గుంటూరు

ఉప్పులేని భోజనము

గొల్లపూడి సీతారామశాస్త్రిగారు

సహజాహారము

క్షయజాడ్యమునకు ఉప్పులేనట్టియు, మాంసము లేనట్టియు, ఆహారము ఎట్లు ఉపయోగపడునో వెస్ట్ ఫేలియాలోని డాక్టరు జర్నల్ గారు రుజువు చేసిరి. లాక్ సెట్ అను పత్రికలో దీనిని బలపరచు సాక్ష్యము నమోదైనది. 25 గురుక్షయ రోగులకు ఉప్పు, మాంసము లేని పథ్యము పెట్టిరి. ఏడాదికాలము తినమనిరి. ముగ్గురు విసిగి వదిలిరి. తక్కినవారు సాగించిరి. వారిని యక్సురే పరీక్ష చేయగా, నయమగు చిహ్నములు కనుపడెను. డాక్టరు జర్నల్ గారు ఉప్పులేనితండి 25 ఏండ్ల నుండి తినుచున్నారు. జర్మనీలో ఇతరజాడ్యములుగూడ కుదురుచున్నవి. ఉప్పువేయనివెన్న, పక్వ ఆహారము, పచ్చడిబద్దలు, ఆలివ్ చమురు ఈ పథ్యము అనేకరోగములకు పెట్టుచున్నారు. ఇట్టి ఉప్పులేనికూడు తిన్న గర్భిణీస్త్రీలు ప్రసవవేదన లేకుండ, ప్రసవించిరిని జర్మన్ వైద్యపత్రికలో వ్రాసియున్నారు.

మాంసము, కోడిగుడ్లు, చేపలు, మానవుని అన్నకోశములో సగము అరుగకమునుపే, క్రుళ్ల శారంభించును. వీని అన్నకోశము ప్రేవులు కలిసి 32 అడుగులు పొడవుండును, అనగా పొనిసాడపు నకు 5, 6 రెట్లు పెచ్చుగా నున్నవి. మాంసముతిను గొడ్లప్రేవులు, వాని పొడవులో మూడవవంతుమాత్రమే యుండును. అందుచేత అరగనివస్తువులు త్వరలోవెల్వడ వీలగును. మానవునకు అట్లు వీలులేదు! అందుచే, వండని కూరలు

వండ్లు, కొబ్బరి మొదలగు విత్తులు (నట్లు) మానవునకు సహజమైన ఆహారమని డాక్టరు లాటోరె వ్రాయుచున్నారు.

పొడుము, కాఫీ, వీటిని అధికముగా వాడువారికి శిరోరోగములు కలుగుచున్నవి. వీనిని వదలితే అవి కుదురుటకు అవకాశము కలుగుచున్నది.

ఎంతతీవ్రజాడ్యములోనైనను, ఇది కుదురవలె ననియు, కుదిరి తీరుననియు, గట్టి ఆత్మవిశ్వాసము కలవారికి అది నయమగును శారీరకముగాను మానసికముగాను, జాడ్యములో పోరునలుప వలెను. అని మానసికశాస్త్రము అనుపత్రికలో డాక్టరు అల్ఫ్రెడ్ ఫాక్సు వ్రాసియున్నారు.

ఉప్పువదలినవారు, కారమును వాడరని స్పష్టమే. కూనేపద్ధతితోట్టిస్తానములోని ఆహార మిట్టి దియే భగవద్గీతలో రాజసికాహారమును వర్ణించుటలో ఉప్పు, కారము మొదలగునవి రోగ హేతువులని చెప్పబడియున్నది. కాబట్టి ఉప్పు, కారము వదలుటమంచిది. రక్తపుపోటుకలవారికి ఉప్పుకారము వదలుటమంచిది. రక్తపుపోటు కలవారికి ఉప్పు పెట్టరు. దేశభక్త వెంకటప్పయ్య గారికి కన్ననూరు కారాగారములో రక్తపు పోటు కలుగగా, అక్కడి డాక్టరు ఉప్పులేని భోజనము పెట్టించిరి. పోటు కొలదిగోజులలో తగ్గెను.

కాన సాత్వికాహారము సర్వశ్రేష్ఠము, ఆరోగ్య ప్రియము, రోగనివారకము.

(ఆంధ్రపత్రిక.)



1

పరబ్రహ్మనందస్వామి, ఈశుపుగల్లు, బెజవాడ తాలూకా, కృష్ణాజిల్లా.

నాకు షుమారు 44 సంవత్సరములున్నవి. శ్రీ ధాతృనామ సం॥ ఆపాధ బ ౨ రోజున బయలు దేరి మహానందియాత్రకు వెళ్ళితి. అచట మఠ ములో పన్నెండురోజులుండి స్వస్థానమునకు వచ్చితి. మరుదినమే మన్యపుజ్వరము వచ్చెను. వైద్యుడు కొయినా వాడెను. పూర్తిగ పైత్యించి స్మారకము తప్పెను. శరీరమంతయు నీరుకారు చుండెను. తదుపరి ఒకవైద్యుడు వచ్చి పైత్య హరమగు మందు ఇయ్యగా స్పృహవచ్చినది. అప్పుడు 97 డిగ్రీలు జ్వర మున్నది. తదుపరి మరియొక వైద్యుడువచ్చి కస్తూరిమాత్రాలు ఇచ్చెను. తదుపరి కొంత కులాసా యిచ్చినది. షుమారు నెలపదిహేను రోజులకు పురుటూరులో నిర్మలానందాశ్రమమునందు కొంతకాలము విశ్రాంతి తీసుకొనడమునకు వెళ్ళితి. అచట రెండు రోజులు కొంచెము కులాసాగానుండిమరల రెండు రోజులు జగటవిరేచనములు, రెండు గాత్రీళ్లు ఒకపగలు వాతవిరేచనములు షుమారుముప్పది ఆయెను. అందువలన శరీరము చాల శుష్కించి లేవలేనిస్థితి సంభవించెను. నాడులు బిగదన్నెను. ఈ బాధకు తాళలేక వెలగపూడి కామయ్యను శ్రీమాన్ కొల్లి కోటయ్యవర్యగారివద్దకు పంపితి. వారు మరుచటిదినమున దయచేసిరి. ఈలో పుగా కొంతమంది వైద్యులు యెవరికి తోచిన

మందువారు తీసుకొనివచ్చి నాకుపయోగ పరచగా అందుచే అతిఉష్ణముచేసి ఉయము మొదలుకొని మూడింటివరకు షుమారు పది హేను రక్తవిరేచనములు తడనకు చారెడు రక్తము దుర్గంధముతో ఆయెను. కూర్చొనుటకు కాళ్లున్నూ, ప్రత్యక్షన చేసుకొనడమునకు హస్త ములున్నూ స్వాధీనములో లేవు. అప్పుడు ముగ్గురుపురుషులు యెత్తుకొనివచ్చి టపాపడవలో వుంచి వీరంకిలాకునకు షుమారు తొమ్మిదింటికి దిగి అచటనుండి వంటెద్దుబండిమీద ధరణికోటా శ్రీమమునకు షుమారు తొమ్మిదిన్నరకు ప్రవేశించిన వెంటనే శిరస్సునకు నాభిమీద గుద స్థానమునకు వండుమట్టి నుంచగా అరఘంటలో చాలా ఉష్ణము వచ్చెను. అప్పుడు ఆవండుమట్టి తీసి మరల వండుమట్టివేసిరి. ఈ రీతిని మూడు పర్యాయములువేసిరి. రాత్రికి రెండు విరేచన ములు. దుర్గంధముతో రక్తముతోకలిసి అయ్యెను. తదుపరి కొంచెము నిద్రపట్టెను. యీ సం॥ అధికభాద్రపద బ ౧౩ రోజున వైద్యచికిత్స నారంభించిరి. ఉదయమున చలినీటిన్నానము చేయించి ఒకనిమ్మకాయరస మిచ్చిరి. యేడింటికి యెనిమూచేయించగా పనరుఆమమునీటిశోకలసి, దుర్గంధముగా అయ్యెను. రక్తవిరేచనము మరల కాలేదు. నిత్యము యెనిమూ చేసినప్పుడు తప్ప

మధ్యను విరేచనముకాలేదు. తొమ్మిదింటికి వక నారింజకాయరసము సాయంకాలము కొబ్బరి నూనెతో శరీరమంతయు మర్దన అభ్యంజనస్నానము యీ విధముగా పదిరోజులు వ్రపవాస వ్రతమును చేయించిరి. నిత్యము యెనిమా మర్దన రెండుపూటలు స్నానముచేయించగా ఆరవ రోజు మొదలుకొని తొమ్మిదవరోజువరకు పాత మలసంబంధముగు వుండలు ఘమారు గోళీలంత కొన్నిపడెను. రోజురోజునకు నాడీబలము వృద్ధిఅయి ధాతుశక్తిగలిగి ఆకలి వృద్ధిఅయెను. కొబ్బరిపాలుకూడ పదియవనాడు మొదలు నాలుగురోజులవరకు యిచ్చిరి. ఆరవరోజు మొదలు తొమ్మిదవరోజువరకు వ్రదయము మూడు కాయలరసము సాయంకాలము మూడుకాయల రసము సేవించితి. పదిహేనవరోజునుండి గోధుమలు కొబ్బరి ద్రాక్ష పొట్లకాయ మొదలగు ఫలములను వాడిరి. అంతకంతకు బుద్ధిమాంద్యము తగ్గి ఆకలి విస్తరిల్లినకొలది వచ్చి అహారము సేవించినకొలది ఘమారు యిరువది రోజులకు దినదినాభ్యాసముచే ఆరు ఫర్లాంగులు వెళ్ళితిరిగివచ్చితి. శయ్యనుండి లేచుటకు శక్తిలేని నేను కొల్లి కోటయ్యవర్మ డాక్టరుగారి వైద్య చికిత్సచే ఆరుఫర్లాంగులు వెళ్ళివచ్చితి. రక్తము శూన్యముగావున్న అరచేతులందు గులాబీపుష్ప మురంగుమాదిరిచక్కని రక్తముప్రసించుచుండెను. అపక్వాహారమునందు యిట్టి ఆరోగ్యము త్వరలోవచ్చుట నాకు చాలాసంతోషమాయెను. ఈ నిజభాద్రపద బ 30 రోజున తొమ్మిది ఫర్లాంగులలోపున్న కపిలేశ్వరపురము వెళ్ళి వచ్చితి. అపక్వాహారము ప్రారంభించి యీరోజునకు

ఒకమాసము. విరేచనబద్ధకముకూడా నివృత్తి అయెను. యెనిమా వ్రపవాసము మర్దన అభ్యంజన స్నానము యీ విధములైన చికిత్సలచే త్వరలో ఆరోగ్యమొసగగా కొల్లి కోటయ్యవర్మ డాక్టరుగారు స్థాపించిన ప్రకృతీసంబంధముగ తొట్టివైద్యము మొదలగు చికిత్సల మొత్త మాచరించినవారలకు యెట్టికాలికవ్యాధులైనను నిర్మూలమగునని నా స్వానుభవమున నుడువుచున్నాను. ఈ ప్రకృతి చికిత్స నాచరించు ధరణికోటాశ్రమములో మరికొందరు చికిత్స మొదలగు వ్యాయామములను జేయు రోగుల వివరం:

౧ గుంటూరు, ౨ చిట్టూరు, ౩ వక్కలగడ్డ, ౪ ఘంటసాల, ౫ తూర్పులంకల్లి, ౬ కలవపాముల, ౭ ముదునూరు, ౮ పెదపూడి, ౯ గుడ్లవల్లేరు, ౧౦ పెనుమెచ్చ, ౧౧ మేడూరు, ౧౨ కపిలేశ్వరపురం, ౧౩ ఆరుగొలను. ఈ గ్రామాదులవారు చికిత్సారోగులు పదిహేడుగురున్నారు.

తత్సంబంధమైన పోషకులు పన్నెండుమందిన్నీ మర్దన మొదలగు చికిత్సలుజేయువారలు పురుషులు యిద్దరు, స్త్రీలిద్దరు డయిలీగా ఆయా టయిములకు చికిత్సలను ఆయాజాగరూకతతో జేయుచుందురు. ఇట్టిప్రదేశమునకు మత్స్యోదర సోదరీ మణులువచ్చి అతిజాగరూకతతో నియమములను తప్పక ఆచరించినయెడల వ్యాధులు త్వరితముగా నివారణ కాగలవని నా దృఢ నిశ్చయముతో నుడువుచున్నాను.

ధరణికోటాశ్రమము, కపిలేశ్వరపురంపోష్టు, గుడివాడ తాలూకా అనివ్యాసిన ఆశ్రమమువారికి జాబు అందును.



2

ఒకక్షయరోగి

నేను ఒకప్పుడు క్షయరోగిని; ఇప్పుడు ప్రకృతి చికిత్సకుడను; అనేక వైద్యపరిశోధనలను చేసిన వాడను. నాకు క్షయరోగము వచ్చినప్పటికి వైద్యమురాదు. రోగము వచ్చినతరువాత ప్రకృతివైద్యముచే కుదుర్చుకొని అప్పటినుండి పరిశోధనలను చేయుచున్నాను. నాకు వ్యాధి యెటుల సంక్రమించినదియు నేను వివరముగ చెప్పగలను; దానిని యెటుల కుదుర్చుకొనిన దియుకూడ చెప్పగలను. నాచరిత్రను చదివిన వారికి జీవితములో కొంత అభివృద్ధి యగుటకు అవకాశము చిక్కునని నానమ్మకము.

నేను స్కూలుపై నలు 1928 లో నా 17 వ సంవత్సరమున ప్యాసై నాను. నాకు 18వ సంవత్సరమున పెండ్లియైనది. భార్య 20 వ సంవత్సరమునకు కాపురమునకువచ్చినది. 19 వ సంవత్సరము వరకు నాకు యెవరును ఈడు లేదని ఉద్యోగము ఇవ్వలేదు. తరువాత ఊరకనే యుగడుట యెందుకని రాజమండ్రిలో పాపాకారుగుమాస్తాగా ప్రవేశించినాను. భార్యతోకూడ కాపురమునకు వెళ్లినాను. నాకు ప్రొద్దున 7 గంటలు మొదలు రాత్రి 9 గంటలవరకు పెద్దబజారులో మురుగు కాలువపై న కట్టబడిన మాఫాస్సిగూడ్సుపాపులో కూర్చుండి లెక్కవ్రాయుట, అమ్ముట పని. నెలకు రు 20 లు ఇచ్చుచుండెడివారు. ఇంటిదగ్గర మా అమ్మ నాభార్యమాత్రము గలరు. మానాయన చనిపోయి 10 సంవత్సరములు కావచ్చుచున్నది. నేను ఒక్కడనే కుటుంబమునకు ఆధారము నేను చదువుకొనునప్పటివరకు ఆరోగ్యముగనే యుండెడివాడను. ఈపెద్దబజారులో ఉద్యోగములో ప్రవేశించినప్పటినుండియు చూస్తూ

చూస్తూ, పాకీ బొడ్డిమలముతో కలసి మురిగి, మురుగు కాలువలో ప్రవహించు నీటిమీదిగాలిని పీల్చవలసివచ్చుచున్నది. రక్తమునందలిమాలిన్యములను ఊపిరితిత్తులవద్దకు తెచ్చి శుభ్రపరచి శుద్ధ ప్రాణవాయువును ప్రతిరక్తకణమునకు నాడీతంతువునకు చేర్చి శరీరమును శక్తివంతముగ చేయుటకు ప్రాణవాయువు అవసరమై యుండగా పెంటవాయువును పీల్చి ఊపిరితిత్తులను రక్తమును మలభూయిష్టముచేసికొన్నాను. ఆవాసనకుతోడు రోడ్లమీద దుమ్మంతయు కొట్లనే యుండెడిది. బజారులో కుళ్ళిపోయిన, పురుగులుపడిన, చెడు పదార్థములు ప్రజల కాళ్లనందున బడి నలిగి దుమ్మై మామొహమున ఒంటినిండ పాను అట్టమందమున పేరుకొనెడిది

నేను బస్తీకి చేరకముందు కండ్లు బాగుగ యుండెడివి. ఇప్పుడు నాకండ్లనిండా కల్మషము, దుమ్ము చేరినది. గాలినుమారము వచ్చినపుడల్లా కండ్లనిండా యీ దుమ్ము ఇంజక్షన్లు ఉవ్వబడేది.

ఇక ఇంటిదగ్గరపరిస్థితి: బస్తీకిచేరితరువాత మరబియ్యము సాగించినాము. మాపూరిలో వుండగ పొలములో పండినధాన్యము దంపించుకొనే వాళ్ళము. ఇప్పుడు అవి చేరుట చాలఖర్చు. కనుక నిస్సారమైన ఫాక్టరీ బియ్యము, కొళాయిసీరు, కొవ్వుకలిపిన నేయి ఇవి తప్పనిసరి అయిపోయినవి. కూరలు, పచ్చళ్ళు, అన్ని మామూలుగానే యెత్తుకెత్తు కారము, ఉల్లిపాయలు చేర్చియే చేసెడివారు. ఇప్పుడుగా తొట్టిన్నానము పథ్యములోనికి దిగింది.

క్షయవ్యాధి రావడానికి నా పరిస్థితు లన్నియు అనుకూలపడినవి, నాభార్య కొత్తగా కాపురము

నకు వచ్చినది. సిగ్గు విడిచి, ఉన్నది ఉన్నట్లుగ చెప్పుచున్నాను. నాకు సంభోగము నియమితముగ చేయవలయునని తెలిసినదికాదు. పగలంతయు పనిచేసివచ్చినందున నాడీశక్తియంతయు ఖర్చయిండ్డెడిది. రాత్రిపూట విశ్రాంతి తీసికొని పెండలకడ పరుండినట్లైన నాడీశక్తి తిరిగి చేరుగ నేది. కాని నేను రాత్రి నిద్ర మేల్కొనికూడ రోజునకు 2, 3 తడవలు సంభోగముచేసేవాడను. నాకు తెలియక చేసినాను గాని యెప్పుడైన తెలిసికొనిన ఇట్లు చేసేదివాడనుకాను. నాబోటివారు అనేకులు కలరు. మొదట కొన్నాళ్లవరకు యేమియు చేయలేదు. సంభోగముచేయునపుడు శరీరమునందలి నాడీచుండలము ఉత్తేజింపబడును. గుండె యెక్కువసారులు కొట్టుకొనును, యెక్కువ గాలిని పీల్చుకొనవలసి వచ్చును. నియమముగ చేసిన అది ఒకవ్యాయామమువలె పనిచేయును. సంభోగమునందు శక్తియంతయులింగాగ్రమునకు చేరవలసి యుండును. కనుక అమితసంభోగము వలన ఆభాగమునకు ఒరపిడి యెక్కువై అమిత వేడిపుట్టెను. శరీరమందలి ప్రాణరసము లన్నియు కరగిపోయినవి. గుండెకు శక్తితగ్గినది. ఊపిరి తిత్తులకుకూడ బలముతగ్గినది. నేను రోజంతయు పీల్చుగాలి దుప్పమైనదే. పగలుకొట్టువద్ద, రాత్రి అప్పుడప్పుడు చూచునిసిమాలు, రాత్రిలందు నాభార్య నేను పండుకొనుటలో ఒకరు విడిచి వేయుగాలి మరియొకరు పీల్చుకొనుట ఈపరిస్థితు లలో ప్రాణపోషణకము తగ్గినది. ఊపిరితిత్తుల నిండ శ్లేష్మము నిలిచిపో నారంభించినది. క్షయరోగము వచ్చిందంటే పైవన్నీ కారణాలే. ఇంకా అనేకంపున్నాయి. నేను మామూలుగానే భోజనముచేసి ఉద్యోగమునకు వెళ్లేవాడిని. కొన్నాళ్లకుమధ్యాహ్నము 11 గంటలకు అన్నము తింటే సాయంత్రము 3 గంటలవరకు కడుపు

బరువుగా నుండుట, త్రేసుపులు వచ్చుట ఈవిధముగ సాగినది. కొన్నాళ్లకు జలుబు చేసినది. ముక్కులవెంబడి చీమిడి నోటినుండి కళ్లైరా నారంభించినది. ఇదివరకు విశేషము రోజునకురెండు సార్లయ్యెడిది. ఇప్పుడు ఒకసారే అనడముమొదలుపెట్టినది. కొన్నాళ్లకు ఒకమారుకూడ సరిగా కాక కొద్దిగా అయ్యెది ఎప్పుడు విశేషము సరిగా కాలేదో అపుడేపొడిదగ్గుప్రారంభమైంది. శరీరము వెచ్చగా యుండేది. ఇదివరకు కళ్లైతెగిండేది. కొన్నాళ్లకు కళ్లైతెగక పొడిదగ్గుగ వచ్చి చాల బాధించేది. ఇదివరకు నారొమ్మ చాల విపులముగ ఉన్నట్లుండేది. ఇప్పుడు ఒకవిధముగ ముడుచుకున్నట్లు అయింది. ఈవిధంగా రోగం ప్రారంభించింది. జలుబు, దగ్గు యెప్పుడు వుండటం సాగింది. కొన్నాళ్లయ్యేటప్పటికి భుజములలో ఒక విధమైన పోటు ప్రారంభమైనది. ఆయాసముకూడ మొదలుపెట్టింది. గట్టిగా శ్వాస పీల్చలేకపోయేవాడను. కొన్నాళ్లకు నాకళ్లై నాకే వాననవేయ నారంభించినది.

నేను ఈ జబ్బులో వుండి ఆకలి కాకపోయినను గారెలు ఇడ్డెనలు తినెడివాడను. కొన్నాళ్లకు నాకళ్లై గారెలవాసన వేసెడిది. కొన్నాళ్లకు ఉపాధి తినెడివాడను. ఉపాధివాసన వేసెడిది. ఇంకను కొన్నాళ్లు ఉండినట్లయితే ఇంకను మురిగెడిది. అందులోనే పురుగులు కూడ పడి యుండేవి. అంతవరకు రాకమునుపే జాగ్రత పడినాను.

ఆకలి సరిగా ఉండేదికాదు. అప్పుడు ఆయుర్వేదముమందు తిన్నాను. ముదనపల్లి వెళ్ళమని సలహా ఇచ్చినారుగాని వెళ్లటం తటస్థపడలేదు. ఇంతలోకే మాంధువు ఒకాయన తొట్టివైద్యుడు తొట్టిస్నానములు బలవంతంవూడ మొదలుపెట్టించాడు.

క్షయవ్యాధి రావటానికి ముఖ్యమైన కారణము లలో అమూల్యమైన వీర్యమునష్టమై యుండుట; దుష్టాహారమువలన జీర్ణకోశము, మలకోశము చెడి యుండుట; చెడ్డగాలివలన ఊపిరితిత్తులయందు స్లేష్మము నిలువయుండుట; మంచియెండ తగుల కుండుట అనునవి ప్రధానములు.

మన దేశములో క్షయరోగులసంఖ్య అమితముగా పెరిగిపోవుచున్నదంటే ఇట్టి జీవితము జీవించువారు అనేకులున్నారు. బస్తీలు యెక్కువైనకొలదిన్నీ క్షయవ్యాధి యెక్కువ యగుచున్నది. వ్యాధి ప్రారంభమైనతరువాత మంచిగాలిపీల్చవలయునని తెలిసికొనికూడ పీల్చ నవకాశము లేకపోయెడిది. రు20ల ఉద్యోగము, అదికూడ దొరకుట కష్టము.

ఇంత నిర్బంధమై దీ యెంతపాపము చేసికొంటున్నో గాని రాదు. పుణ్యాత్ము డెవడును బస్తీకి ఇట్టి ఉద్యోగములకు రాడు. ప్రకృతిమాత ఉచిత ముగ నొసంగు పరిశుభ్రమైన గాలిని పీల్చడానికి వీలులేకపోయేనే యని చాల విచారించెడివాడను. మాకు బస్తీకిచేరిన తరువాత ఆదా యేమైన అయి, డబ్బు సంపాదించితిమాయన్న జీతం 20 రూపాయలు ఖర్చుగాగా పైన నెలకు రు 5, 10 లు అప్పులు పడినవి. చెప్పుకుంటే చరిత్ర కావలసి నంతవుంది.

నావ్యాధికి చేసిన ప్రకృతిచికిత్సలు, నా ఆరో గ్యాభివృద్ధిని గురించి రాబోవు పత్రికద్వారా తెలిపెదను. శలవు తీసికొనెదను.

దివ్యజ్ఞానదీపిక

వసంత యాస్థిట్యాటు అడయారవారిచే ప్రకటించ బడు మాసపత్రిక. వ్యక్తి ఆభివృద్ధికిని, సంఘాభివృద్ధికిని తోడ్పడు ఆర్థిక, మత, విద్యా, సాంఘికాది విషయములు, ఇహపరవిషయములను బోధించు విషయములన్నిటినిగురించి అందఱకు తెలియువిధమున వ్యాసములు, కథలు, వృత్తాంత ములు, పద్యములు ప్రకటించును. సంవత్సరమునకు చందా రు. 1. మాత్రమే.

కావలసినవారు: మేనేజరు, దివ్యజ్ఞానదీపిక ఆఫీసు, వసంత ఇన్ స్టిట్యూటు, అడయారు—లేక వి. పి. కామేశ్వరరావుగారు, ఎం.ఎ., బి.యల్., యేలూరు.

“విజయ” సంచికమాసపత్రిక.

సం॥ చందా రూ॥ 1. విడిసంచిక 0-1-6.

హాస్యరసోపేతము. విజ్ఞాన సర్వస్వము. ఒకచరిత్ర - ఒకరినము - ఒకపరిశ్రమ - ఒక పరిశోధన - ప్రకటించినది ప్రకటించకుండా ప్రకటించేది “విజయ” ఒక్కటే సంచిక అంతయు సరిత్రమే. ప్రతివిలేఖరియు సుప్రసిద్ధుడే. మిమ్ములను నవరసతరంగిణిలో ముంచెత్తుతుంది. ఇన్నివిషయములు చర్చించు ప్రతీక యింత స్వల్పమూల్యమునకు చిక్కదు. వివరములకు:—విజయ కార్యాలయము, విజయనగరం.

అప్పు ఇయ్యబడును:—ప్రకృతి కార్యాలయట్రిస్టు తాలూకు షూమారు అయిదువేల రూపాయలు స్థిరాస్తి తనఖామీద అప్పుఇచ్చుటకు సిద్ధముగానున్నది. నూటికి సంవత్సరమునకు రు 6 లు తక్కువ వడ్డీకి అప్పు ఇయ్యబడును. ఏ సంవత్సరము వడ్డీ ఆ సంవత్సరం ఆఖరుకు వసూలు ఇయ్యవలెను. కావలసినవారు తనఖాపెట్టు ఆఫీస్ - ఇచ్చువడ్డీ - మొదలగు వివరములనుగూర్చి పూర్తిభోగట్టాలతో మొండల్లు పెట్టాకోవచ్చును.

చిథునామా : ప్రకృతి కార్యాలయట్రిస్టు, రెజివాడ.

ప్రకృతి కార్యాలయ ప్రస్తుత బెజవాడ.

1936 సంవత్సరం సెప్టెంబరు నెలకు జమా ఖర్చులు

జ మ లు .	రు. అ. పై.	ఖ ర్చు లు .	రు. అ. పై.
జెనుకటి నెల నిలవ	32- 6-10	ప్రకృతి పత్రిక అచ్చు	247-0-0
ప్రకృతి పత్రిక చందాలు 208- 0-0	217-10- 0	" పోస్టేజీ	25-3-3
" పోస్టేజీలు 9-10-0		కమిషను	20-0-0
-----		బాహులు	10-2-0
పుస్తకముల అమ్మకం 71-12-6	77- 6- 3	పుస్తకముల అచ్చు	476-8-0
పోస్టేజీ 5- 9-9		పోస్టేజీ	5-1-6
-----		-----	
స్టోర్సు అమ్మకము 58- 3- 6	5362- 2- 7	జనరల్ పోస్టేజీ	7- 7-6
ఇండియన్ నాచురోపాతిక్ ఆసోసియేషను 1-12- 0		ప్రేషనరీ	32-12-0
అప్పుల వసూళ్ళు 4221- 6- 0		మనోవర్తలు	33- 0-0
అచ్చుపని జమ 751- 6- 0		నాకర్లు	19-13-9
చిల్లరబాకీ వసూళ్ళు 2- 0- 0		స్టోర్సు వస్తువులు కొన్నవి	44-15-6
		ఇంటిపన్ను మరమ్మతులు	4-12-10
		అచ్చుపని ఖర్చు	700- 0-0
		వార్షిక కోతనములు	2- 8-0
		పోస్టేజీ ఖాతాకు బాకీ	0- 5-3
		చిల్లర ఖర్చులు	1- 4-0
		గాంధీ కో ఆపరేటివు బ్యాంకు	3622- 6-0
		నిల్వ రొఖం	108-15-0

		5362- 2- 7	5362- 2-7

కొ॥ ఆదినారాయణశర్మ, మే నే జ రు.

అ॥ వెంకటరమణయ్య, కార్య ద శ్చి.

జ్యోతిషము

[స్థాపితము 1920 సం.]

మహాశయులారా !

నేను కొత్తగా మెస్సరిజమవరను బట్టిస్తూ, కొన్ని జ్యోతిషఫలగ్రంథములను బట్టిస్తూ, తమపేరునుబట్టి తమజాతకము తయారు చేయగలను. తమ జాతకములో తమపుట్టిన తారీఖు, తిథి, నక్షత్రం, లగ్నం, పాదం, ఆయుస్సు, గృహసంబంధములో కొన్ని సంగతులు, కళత్రములు, సంతానములు, ధనభూలాభములు, గ్రహచక్రం, ఫలచక్రం, లోగడ జరిగిన సంగతులు, రాబోవుసంగతులు, దశ అంతరదశగ్రహాలు, లాభనష్టములు, యింకా అనేక అంశములతో గూర్చిగా తయారుచేసి తమ జాతకము V.P.P.గా పంపించగలను. ముందుగా ఒకజాతకము V. P. P. ద్వారాగా తెప్పించి దాఖలాలు చూడుడు. [రేట్లవివరం.]

1. పుట్టిన తారీఖు మొదలుకొని ఆయుస్సువరకు ప్రతిసంవత్సర ఫలాఫలితములు వ్రాయుటకు:— రు. 4—2—0.

2. పుట్టిన తారీఖు మొదలుకొని ఆయుస్సువరకు ప్రతిదినవారి ఫలాఫలితములు వ్రాయుటకు:— రు. 10—2—0.

ఇట్లు, కొర్రాం చంద్రశేఖరం సిద్ధాంతి,

గల్లి నాపడా, గంటాంజిల్లా (B. N. Ry.)

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	శల	శల
	ఇతరులకు	చందాదారులకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలవృత్తము	0 2 0	0 1 0
ఆదర్శసఖజీవనము	1 0 0	1 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామత్థిస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	శల	శల
	ఇతరులకు	చందాదారులకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వైనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
	చందాదారులకు	3 0 0

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు బెజవాడ

ఈపరిషత్తు ప్రకృతి వైద్యులను తరిఫీయించుచేసి బిరుదుల నొసంగును. ప్రతి సంవత్సరమును శిక్షా శిబిరముల నేర్పరచి అందు విద్యార్థులకు పరీక్షల నేర్పరచి చికిత్సాపద్ధతుల అనుభవమును ప్రత్యక్షముగ (Practical Training) నేర్పింపచేయును.

విద్యార్థులకు విద్య, ఆహారము ఉచితము. 11 నెలలు ఇంటివద్ద చదివికొని, 1 నెల ప్రత్యక్ష శిక్షణ నొందవలెను. పూర్తి వివరములకు:—ప్రకృతి ఆఫీసుకు వ్రాయుడు.

ప్రకృతి చికిత్సా పరికరములు

ఆదిత్య షేటిక, వర్ణకేంద్రీకరణోపకరణము, తొట్టిస్నానపు తొట్లు, ధర్మామీటర్లు, యెనిమాడర్బాలు, గ్రాహము రొట్టె పెట్టెలు, రంగు అద్దములు, సీసాలు, నెల్లాఫోను (రంగు) కాగితములు, స్పాంజి మొదలగు ప్రకృతి చికిత్సకు వలయు పరికరము లన్నియును మావద్ద దొరకును.

అడ్రసు—ప్రకృతి స్టోర్సు,
ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

SUREST WAY TO

HEALTH, HAPPINESS

Physical,
Mental,
Spiritual.

READ

INDIAN NATUROPATH

AN English Monthly
expounding the philosophy
of Naturism and several
systems of Nature Cure.

Annual Subscription Rs. 1-8-0

For full particulars apply to:—

Manager, INDIAN NATUROPATH,
BEZWADA.

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి బెజవాడ.

కౌత్త కూర్పు.

తొట్టి వైద్యము

సచిత్రము.

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందుజేర్పబడి నూతన ఘోషన ముద్రింపబడినది. కూనే మహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖ్యైక్కిరీవిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు లేటెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశస్తి తరములు జేర్పబడినవి.

70 పటములు. 34 అధ్యాయములు.

ప్రకృతి చందాదారులకు, జల రు. 2-8-0.

400 పుటలు.

ఇతరులకు రు. 3-0-0

750 పుటలు.

సునిశిత వైద్యము

100 చిత్ర

పటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D, L.L.D., గారిచే అంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన సు ప్రసిద్ధ వైద్య గ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N.D, D.M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణచికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన విషయములనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికోబైండు

1 కి వెల 4—8—0.

చందాదారులకు తగ్గింపు

నిండుతోలు స్ట్రెబిల్ బైండు

,, వెల 5—0—0.

ప్రతి 1-కి రు 1—0—0.

పోస్ట్ జి ప్రొత్త్య క ము.

గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

సంకల్పరచందా

రు 3-0-0.

ప్ర కృ తి

మాదిరిసంచిక

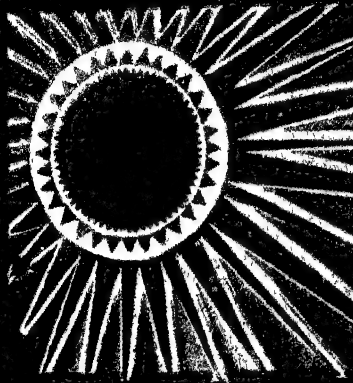
రు 0-4-0.

ఆరోగ్య విషయక సచిత్ర వైద్యమాసపత్రిక.

ఇందు మానవుడు సంపూర్ణారోగ్యవంతుడుగ నుండుటకును రోగములను రాకుండునట్లు చేయువిధానములను వ్యాధులువచ్చిన తరువాత మందు, శస్త్రచికిత్సలకు లొంగని వ్యాధులను నైతికము నీరు, గాలి, మట్టి, సూర్యకిరణములు, స్వాభావికాహారిము, యోగవ్యాయామము, ఉపవాసము, విద్యుత్కాంతశక్తి, మొదలగువాని సహాయమున నిశ్శేషముగ కుదుర్చువిధానములను తెల్పును. చందాదారులకు ప్రకృతి వైద్యపుస్తకములన్నియు తగ్గింపు ధరల కీయబడును.

అన్నిచోట్లను యేజంట్లు కావలెను.

వివరములకు :—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.



చక్రతి



సచిత్ర సహజ పైద్య మాన పత్రిక



ఆ వేద న

ఆంధ్రభూమి సకలసస్యఫలభరితమై, లక్ష్మీనాట్యరంగమై
 ప్రకరిల్లిన కాలమా గతించినది. కౌర్యప్రతాపములకు పుట్టి
 నిల్లయి, వీరరాజన్యచూడామణులకు గన్నతల్లియై, సామ్రాజ్య
 లక్ష్మీయై విలసిల్లిన స్వర్ణయుగమా మాసిపోయినది. నేటి ఆంధ్ర
 మున జాతీయశక్తిని నిర్మింపగల్గిన స్వతంత్రసంస్థానములు తక్కువ
 యైనవి. నానాటికి పెరుగుచున్న ప్రజాభావశక్తియునకు జీవనో
 పాధికి వినియోగపడు వృత్తుల గల్పించువారు లేకున్నను, వడ్డీ
 వ్యాపారమువలనను, విదేశపు యెగుమతులు దిగుమతుల వలనను
 జాతీయ మూలధనమును నశింపజేయుటకు సాయపడు వర్తక
 శిఖామణులును గలరు. ప్రకృతినుండి నూతనశక్తులను ఉద్భ
 విల్పజేసి, తాము తరించి, జాతీని తరింపజేయగల మేధాసంపన్నులు
 లేకపోయినను, రాజకీయగందరగోళములో బడియు, బుద్ధిపరి
 పక్వము, కాలపరిపక్వము నొందని యుద్యమముల లేవదీసి
 ప్రజాహృదయమును చిందరవందర జేయగల విద్యాధికులును
 గలరు. ఇన్ని యిటులున్నను ఆంధ్రజాతీయైక్య వివిధశక్తులను
 కేంద్రీకరింపజేసి, జాతీయ పునర్నిర్మాణము జేయగల ప్రభుత్వ
 మేమియు లేదు. అంగవతాకముక్తిందనుండిన నేమి, ఆంధ్రము
 నకును ప్రత్యేకరాష్ట్రముండెనేని, ఆంధ్రులకళలకును ఆంధ్ర
 శక్తులకును కేంద్రస్థాన మేర్పడి, ఆంధ్రజాతీయతకు తగిన రస
 పుష్టుల నిచ్చియుండెడిది. —తురగా శంకటానుయ్య.

డిశెంబరు

1936

బెజవాడ

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
కునిశిత్తవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రాథమికప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైషియ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బనపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనెమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0
జమ్బుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము		
(కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటా 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

ఇతరులకు చందాదార్లకు

మహాకోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట - ముక్కుపాడుం	0 4 0	0 3 0
కలుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
బొప్పగవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టరఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శనము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు		
3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమ తల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేశ్వర	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

ద్విగోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సార్థములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జమ్బుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తపుష్కాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ.

సంవత్సరచందా
రు 3-0-0.

ప్రకృతి

రిజిస్టరు
టెం. M. 1424

సహజ వైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౮	డిసెంబరు 1936	సంచిక 12
------------	---------------	----------

విషయ సూచిక

స్వవిషయము	360
ఆహారమా - పథ్యమా	361
కశేరుకాచికిత్స	363
పొంగుజ్వరము - మసూచికము	367
జలము	373
కాకచంచువు	377
హిందూపురమునందలి సిద్ధాశ్రమము	381
యోగాశ్రమ ప్రకృతిచికిత్సాలయమందలి గోగులు	384
పంచభూతములు - ప్రకృతిచికిత్సకులు	386

ఉచితము - సునిశిత వైద్యము

ప్రకృతివైద్యమును అనుసరించి చందాదార్లను చేర్పించినవారికి రు 4-8-0 ఖరీదుచేయు సునిశిత వైద్యము ఉచితముగా నీయబడును. చందాదార్లను యెనిమిదిమందిని ఒక్కమారే చేర్పించ నవసరము లేదు. చేర్పించువారియొక్క ఖాతాను ఒకదానిని ఏర్పరచి వారు చందాదార్లను చేర్పించినపుడెల్ల వారిఖాతాలో లెక్కవ్రాయుచుండుము. ఎనిమిదిమందిచందాదారులు వచ్చిన తరువాత వారికి సునిశిత వైద్యపుస్తకమును బహుమతిగా పంపుదుము. ఇట్టి అపూర్వ అవకాశమును పోగొట్టుకొనకుడు.

మేనేజరు, ప్రకృతి, బెజవాడ.

గ్రంథాలయ సర్వస్వము.

ఆంధ్రదేశ గ్రంథాలయ సంఘముతరపున ప్రతినెల రు 5 తేదీని ప్రచురింపబడు సచిత్రమాసపత్రిక.

సంఘసభ్యులకు సభ్యత్వపు చందాలో రు 3/-లు మాత్రమే.

...

విషయ సూచిక

స్వవిషయము	...	2	ఆంధ్రప్రదేశ్ జాతీయమాసము	...	98
జన్మనిగ్రహము	...	3	టీకాలరసము 1935 సం॥	...	98
బూతులపంచాంగము	...	7	నైజాములో పెంపరెన్ను	...	99
మర్దనచికిత్స	...	9	ప్రశస్తి త్రైతములు	...	100
మల్లయుద్ధము	...	15	నీటిపైద్యము	...	105
స్వాంజ బాత్	...	18	కంబలి లేక గొంగళిచుట్ట	...	107
చలోక్తులు	...	21	బాష్పస్నానములు	...	113
జలము	...	21	రక్తప్రక్షాళన చికిత్స	...	114
సునిశితపైద్యము	...	22	వ్యాయామప్రదర్శనము	...	117
మంచి ఆరోగ్యవిధులు	...	24	శీతలమునిచ్చు తడికట్టు	...	120
దేహవ్యాయామ	} 26, 46, 47, 82, 125, 147, 180, 278, 315		ఎంతఘోరము!	...	124
పారములు			కాఫీ దాని ప్రతినిధులు	...	130
ప్రకృతిపైద్య ప్రచారము	...	32	రైల్వేలోని మురుగుదొడ్లు	...	131
చేబియ్యము	...	34	పాగత్రాగరాదు	...	131
ఆంధ్రులకు వ్యాయామశిక్ష	...	34	గర్భవతుల ఆహారము	...	133
కుస్తపాటీలు	...	36	వార్తలు	...	134
ప్రకృతిమతప్రచారము	...	39	మహర్షి అడోల్ఫ్ జస్టు గారి నిర్యాణము	...	135
చలనచికిత్స	...	41	గ్రంథస్వీకారము	...	136
శీతలూదక సర్వాంగ తడికట్టు	...	51	విద్యుద్విద్యము	...	137
నేటిస్త్రీల కొకమాట	...	57	వ్యవసాయజీవనము ఆరోగ్యము	...	143
గ్రంథస్వీకారము	...	61	యావనము	...	146
ఆరోగ్యము కలిగినది	...	62	మార్మరశ్మి	...	150, 188
ఉపవాసము	...	63	వ్యాయామపు పత్రిక	...	153
పాముకాటుకు ప్రకృతిపైద్యము	...	64	చలోక్తులు	...	156
3 వ నూర్యోపాసక శిబిరము	...	67	జీడిమామిడితోటలు వేయుపద్ధతి	...	160
టీకాలవేయుట	...	68	సోడా	...	162
టీకాలచే చెడినవారు	...	69	శి॥ శే॥ పి. వెంకటదాసుగారు	...	163
ఆంధ్రాసుకమిటి	} ...	70	తెనుగుజేశమున ప్రకృతిచికిత్సాలయము	...	164
రోలస్టుసుకమిటి			పాలతల్లి	...	165
ఇంగ్లాండులో 10 లక్షల శిశువుల మరణములు	...	71	అందాన్ని పొందవచ్చునంటే చమ్మతారా	...	168
టీకాల కమిటీవారిసలహా	...	72	మార్మరశ్మిరణచికిత్స	...	170
వ్యాయామము	...	73	నేత్రవ్యాధి, ఉపవాసము	...	176
న్యూయార్కులోని వ్యాయామ పాఠశాల	...	78	అందము	...	179
యోగాశాస్త్రమత్పత్యవార్షికోత్సవము...	...	81, 348	సుఖప్రసవోపాయము	...	185
పచ్చిజీడిపప్పు చేయుట	...	89	నాతోటిస్తానముల యనుభవము	...	191, 253
మానవుడు మాంసాహారియో?	...	92	ప్రకృతివత్తిక 18 వ వార్షికోత్సవము	...	230, 288
యోగి సిద్ధపుగారి నిర్యాణము	...	94	కొంకిపురుగు	...	231
ప్రకృతిస్థానము	...	95	'వేనవిలో' నెత్తెన ప్రజేశముల కేగుట	...	231
4 ప్రకృతిపైద్యశిక్షా శిబిరము	...	97, 129	కన్నీరు	...	232
జూలై నెల సంచిక 40 పేజీలు			రసభస్మము	...	233

ప్రకృతిగృహ జైద్యము	...	233	ధర్మసందేహము	...	312
మూత్రపరీక్ష	...	234	పైపూత	...	326
పోతపాలు	...	238	గ్రామాత్మవము	...	332
శీతలోదక సర్వాంగ తొట్టిస్నానము	...	242	బిడ్డలకు పాలెన్ని తూరులీయవలెను	...	333
మర్రిచెట్టు పెరిగినట్లు పెరిగింది	...	244	మాచికిత్సాలయము	...	336
మనవాళ్ళ జీవనం	...	248	అకస్మిక వ్యాధులలో చేయదగిన చికిత్సలు	...	339
ఫలములు	...	249, 279	బియ్యపుగుట్టు, బీద సాదల ఆయువుపట్టు	...	342
వరిధ్యాత్వము - ప్రకృతి అనుసరణము	...	250	జలము	...	344
ఆదర్శ ముఖజీవనము	...	254	యువజన సంఘము	...	349
రోగులకు సలహాలు	...	258	ఉష్ణలేని భోజనము	...	350
మామిడిపండ్లు	...	260	వ్యాధిచరిత్రలు	...	351
కళేరుకా చికిత్స	...	262	ఒక క్షయరోగిచరిత్ర	...	353
అంతోనికామ్మ స్నానము	...	270	ప్రకృతికార్యాలయట్రిస్టు జమాఖర్చులెక్కలు
రోగులకు సలహాలు	...	274	జులై నెల	...	275
మందులవలన ప్రమాదములు	...	274	ఆగస్టు నెలకు	...	314
ప్రకృతి ఉద్యమ వ్యాపకము	...	276	సెప్టెంబరు నెలకు	...	356
బొజ్జబాపనయ్యలకు	...	277	అక్టోబరు నెలకు	...	380
గాలి	...	283	షాన్వేత్తరములు	...	157, 183, 311
ఆహారము	...	291	నవంబరు నెలకు	...	330
రీ వ ప్రకృతి జైద్యశిక్షాభిరము	...	286	ఆహారమా పథ్యమా	...	361
కాసనసంబంధ పోయే పెద్దలను కోరండి	...	288	హిందూజ్వరము మహాచికిత్స	...	367
పోతపాలబిడ్డకు వచ్చే రోగాలు	...	290	జలము	...	373
కళేరుకా చికిత్స	293, 323, 363	...	కాక చించువు	...	377
నీరు	...	297	హిందూపురమునందలి సిద్ధాశ్రమము	...	381
ఉష్ణోదక సర్వాంగ తడికట్టు	...	302	యోగాశ్రమ ప్రకృతిధర్మచికిత్సాలయమందలి
కామస్థాకరీచిత్త్రములు	...	304	రోగులు	...	384
ప్రకృతికార్యాలయట్రిస్టు నివేదిక	...	307	పంచభూతములు ప్రకృతిజైద్యము	...	386

కంటి వ్యాధులకు చికిత్స.

కండ్లవ్యాధులన్నియు మలములు ఊర్ధ్వముఖమై కండ్లకు వ్యాపించుటవలన గలుగును. కండ్లకు అధిక పరి శ్రమవలనకూడ నాడులు బలహీనతచెందును. కాన ఈ వ్యాధికి పొత్తికడుపు ఖాళీచేసి, వలమూత్ర స్వేదములను జారీచేయవలెను. అందులకు, ఆతప, బాష్ప, ఆదిత్యపేటికా స్నానములు, తొట్టిస్నానములు, ఉపవాసములు, ఆహార నియమము, మర్దన, స్నానములు చేయవలెను. ఈ చికిత్సలు రోగి స్థితినిబట్టి మారుచుండును. రోగులు తమకుగల వ్యాధి దశను తెలిపిన తగిన సలహాలు ఇవ్వబడును.

ఇందుకువలయు చికిత్సపరికరములు.

1యెనిమా డబ్బా కిపైంటునీరు పట్టు పెద్దడబ్బాతోసహా	...	రు	1—12—0
కంటిస్నానపుగిన్నె	...	రు	0— 2—0
కంటిలో బొట్టువేయుగొట్టము	...	రు	0— 0—3
నీలిరంగు అద్దపుకాగితము	...	రు	0— 1—3

ఈ పరికరములు ప్రకృతిస్థాయనందు దొరుకును.

మేనేజరు : ప్రకృతి - తెజనాథ.



ఈ సంచికతో 18 వ సంపుటము పూర్తియైనది. ఇంతవరకు పత్రికకు చందాదారులుగా నున్న ట్టియు; ఉచితముగా తమ అమూల్య వ్యాసములను వ్యాసియిచ్చినట్టియు; ఇతరవిధముల సహాయసానుభూతులు చూపినట్టియు తమ కందరకును మాకృతజ్ఞతా పూర్వక ధన్యవాదములు.

ప్రకృతిగృహవైద్యమున యింకను 4 పాఠములే మిగిలియున్నవి. తరువాత యింకొక బోధనా సంబంధముగ వ్యాసపరంపర వ్రాయబడును. మెక్సేడోగారి జీవితమునందలి యింకను రసవత్తరములగు ఘట్టములు ముందువ్రచురింపబడును.

తల్లి, పిల్లలకు సంబంధించిన వ్యాసపరంపరయు మానక వెలువడుచుండును. ఆహారమునకు సంబంధించిన ఉత్తమ పరిశోధక వ్యాసములును, చిన్నపిల్లలు ఆడుకొనదగిన 100 జాతీయమైన ట్టియు విజాతీయమైనట్టియు ఆటలనుగురించిన సచిత్ర, సగీత వ్యాసములుప్రచురింప యేర్పాటు చేయుచున్నాము.

ఇవిగాక ప్రాకృత చికిత్సార్థము అనగా వేరు వేరు రోగముల కెట్లు చికిత్సచేయవలసినది వ్రా

యుదుము. పత్రికచందాదారులసంఖ్యతగ్గిపోని యెడల యింకొక రి పేజీలు అదనముగా వేయవలయుననియు, ఇంకను చిత్రపటములెక్కువగా చేర్పవలయుననియు కోర్కె కలదు.

చందాదారులసహాయప్రోత్సాహములపై పత్రికా సౌందర్య మాధారపడి యుండును. మీలో ప్రతి ఒక్కరును ఒక్కొక్క చందాదారును చేర్పించుటకు నిశ్చయముగను, హృదయపూర్వకముగను సహాయము చేసినయెడల మాపని సులువగును.

ఇంతవరకు చందావలన చేరినమొత్తము పత్రికముద్రణాదికములకే హాసీహాసీగా సరిపోవు చున్నది. మేనేజరును గ్రంథములు అమ్ముకొనిన ధనముతో భరింపవలసి వచ్చుచున్నది. పత్రికను గూర్చి ప్రకటన (Advertisement) చేయుటకైనను ధనము చాలకున్నది. ఇట్లుండియుమీ యందరి సహాయ ప్రోత్సాహమునను, సద్భావమును, ఆదరణను నమ్ముకొని పత్రికను సాగించుచున్నాము.

ప్రకృతి స్తోత్రము, బెజవాడ.

ఇందు దొరకు కొన్ని పరికరములు.

గ్రాహంబై పెట్టెలు చిన్నవి	1-8-0	డజను	0-14-0
డిట్ పెద్దవి	2-8-0	డస్తా	1- 8-0
రంగు అద్దపు కాగితములు 1టి	0-1-3	కంటిస్నానపు కప్పు	0- 2-0

ఆరోగ్యగోష్ఠి

సంపాదకుడు.

ఆహారమా? పథ్యమా?

మామితులు కొరివల్లి వెంకట్రామయ్య చౌదరి గారిట్లు వ్రాసిరి:—

“ప్రకృతిపత్రిక 1936 సెప్టెంబరు సంచిక 291, 292 పేజీలలో ఆహారమును గురించి వ్రాసిన సంగతులు ప్రకృతి ఆహారశాస్త్రవేత్తలునూ, ప్రకృతి ఆహార అభ్యాసకులునూ, ప్రకృతి వైద్యసాంప్రదాయమువారున్నూ, ప్రకృతి చందాచారులు, సంపాదకులు గమనించియే యుందురు. అందుకు తగిన సమాధానము వెలువడకపోవుట ప్రకృతి ఉద్యమాభివృద్ధికి ఆటంకమేగాకుండ ముఖ్యముగా అభ్యాసకులకు నిత్యత్సాహము కలుగకమానదు. కాబట్టి ఆభిమానులందరు యీవిషయమై అభిప్రాయము తెలుపవలసి యున్నది.”

వారు చెప్పినవ్యాసము చదివినవారికి ఆవ్యాస కర్తచాలనందిగ్ధావస్థలో నున్నట్లుతోచును. వారు ఆహారము - పథ్యము అను విషయము లున్నవని గ్రహించినట్లు తోచలేదు. పథ్యము అవలంబించి యే తీరవలెను. అది రోగులకు విధింపబడును. వారది అవలంబింప కున్న ప్రాణాపాయము సంభవింపవచ్చును. రోగము మానిన తరువాత వారద్దానిని మానివేయవచ్చును. తరువాత ఆహారమును తినవచ్చును.

ఒక పాండురోగి యున్నాడు. అతనికి నారింజపండ్లు పథ్యము పెట్టినాము. కనుక ప్రకృతివైద్యుడు గూడ నారింజపండ్లే తినవలసి యున్నదనియు, వైద్యుడు పప్పుతినినాడు గనుక నేనుగూడ పప్పు తినినాను. అందువలన నాకుకడుపులో నొప్పివచ్చి బాధపడినాను. ప్రకృతివైద్యుడు నియమముగా జీవించినయెడల నాకీబాధ తప్పేది అనుకొనుట చిన్న బిడ్డలుగూడ చేయగూడని వాదము.

ఆహారము తినటయందు వేరు వేరు జనులు అవలంబించుచున్న పద్ధతులు 10, 12 టిని ఆవ్యాస

కర్త పేర్కొని అందులో యేది మంచిదో చెప్పుమనెను. కాని అదేవ్యాసముచివర హిందూ దేశపు ఆర్థికస్థితిని పేర్కొని, సంసారముయొక్క పొదుపుకూడిక; ఫలముల అధికవిలువను పెరుకొని; నిరుద్యోగసమస్యను చూపించి ఒకే ఆహార పద్ధతిని దేశకాలపాత్రానుగుణ్యముగా సూచించుమని వేడుకొనెను. అది కుదిరే లెక్క కాదు. దేశకాల పాత్రలను గమనించి ఒకే ఆహారమును సూచించుటయు అటువంటిదే. ఏలననగా ఇందు 1 దేశము 2 కాలము 3 పాత్ర ఇవిగాక వెనుక పేర్కొనిన అనేక ఇతర విషయములు గలవు.

కాని ఒకవిధమైన జవాబు చెప్పవచ్చును. ఆహారములో ఉత్తమోత్తమమైన ఆహారమేది? ఫలములు, అయితే అందరూ, అందులో ప్రకృతి వైద్యులు ముఖ్యముగా ఫలములేల తినరాదు? ప్రకృతి వైద్యులు ధనికులుకాక పోవచ్చును. సంసారము, సంఘము, అలవాటులు, అభిరుచులు వీని ననుసరించి అతడు నడువవలయును. అతడు ఋషికాకపోవచ్చును. అప్పుడప్పుడతడును జిహ్వాచాపల్యమునకు లోబడుటకద్దు. అతడు ఆదర్శ మహాపురుషుడుగా ఉంటేమంచి దేగాని ఆతడు మానవుడు. అందరివలెనే అతడును ప్రలోభములకు గురియగుచుండునని జ్ఞాపక ముంచుకొనినయెడల ఆతడు చెప్పుదానికిని అతని ప్రవర్తనకును భేదమున్నయెడల ఔదార్యముతో క్షమింప వలసి యున్నది. ఏలనన అట్లుచేసిన అక్రమ ప్రవర్తనవలన కలుగు బాధలను అతడేగదా అను భవించునది.

వండిన పదార్థములకన్న వండని పదార్థములు మంచివే. కాని ప్రతిమనిషియు ప్రతివండని

పదార్థమును తినదగి యుండక పోవచ్చును. ప్రతి వండిన పదార్థముకన్నను యేవండని పదార్థమైనను నాణ్యమని మేమెన్నడును బోధింపజాలము. మరియు వండని పదార్థమైనంతనే మితముతప్పి తినసాధ్యముగాదనియు కనుక వండని పదార్థములు తినునప్పుడు మితమువిషయములో మనకు శ్రద్ధ అక్కర యుండదని బోధించువారున్నారు. ఐనవల్ల శిక్షాశిబిరములో యిది తప్పని కొ॥ వె॥ గారికి ప్రత్యక్షముగా రుజువు పరిచియున్నాము.

వృత్తినబట్టి వయసునుబట్టి అలవాటునుబట్టియు, ఆరోగ్యమునుబట్టియు, ఋతువునుబట్టియు, వివిధ వ్యక్తులకు ఆహారముయొక్క స్వభావమును, పరిమితి నిరయింపవచ్చును అంతేగాని అందరికి ఒకేమూసతో ముద్రవేసి ఆహారమును నిర్ణయించుట మాత్రము కుదురనివని.

కాని ఆవ్యాసకర్త కోరిన విషయములన్నిటిలోను ఒక విషయము సాధ్యమైనది. అది సంపాదకుని ఆహారముయొక్క తీరును సకారణముగా చేర్చుట.

నేను దంపుడుబియ్యపు గంజి వార్చని అన్నము, వండిన కూరలు తినెదను. కూరలు బొత్తిగా దొరకకపోతే ఊరుగాయలుగూడా వాడెదను. వేనిలోను కారమువాడను. పప్పు, నెయ్యి, మజ్జిగగూడా వాడుచున్నాను. పండుగలు పర్వములయందు పిండివంటలుగూడా మితముగా తిందును. ప్రతిదినము దొరకిన జాతిపండ్లనుగూడ తినుచుండును. రాత్రియందు పొట్టుతీయకయే వినరిన బస్సీగోధుమ పిండితోచేసిన గ్రాహము రొట్టె తిందును.

నేనిట్లుచేయుటలో సాధ్యమైనంత తక్కువ అవకారము చేయునట్టివానినే యేరుకొంటి ననియు

సంపూర్ణముగా ఆదర్శప్రాయమైన ఆహారము యిది కాదనియు చెప్పవలసి యున్నది. ఇంతకన్న నేను ఒక్కఅడుగు ముందువేసినచో నాపడుగురు బిడ్డలు, నాభార్య మాతల్లితోగూడిన చూకుటుంబము 2 అడుగులు వెనుకకువేయును. మాయింటికివచ్చి నా ఆతిథ్యమును స్వీకరించువారు నేను పండ్లుతిన నారంభించినచో నాయింటికి రామానవచ్చును. గృహస్థ ధర్మములో, వారికి ఆతిథ్యము యివ్వక నేను సంపూర్ణముగా ఆరోగ్యముకొరకే జీవించుటయు తగదు గదా!

మరియును సరియైన ఆకలియుండి, తినినపదార్థము సరిగా జీర్ణమగుటకు తగిన పనిపాటలుండు నెడల యీ ఆహారమైనను, 100 యేండ్లు ఆరోగ్యవంతముగా జీవించుటకు ప్రతి బంధకముగాదు.

ఇట్టియాహారము చిరకాలమునుండియు వాడుకలో నున్నదేను. ఇంగువ, నెల్లులి, నీరుల్లి, ఆవ, ఉప్పు, కారము చింతపండు, కాకరకాయలు, మొదలగు కొన్ని పదార్థములు, నిలువవస్తువులు, ఊరుగాయలు, యుక్తాయుక్తములు లేకుండ యెప్పుడు పట్టిన అప్పుడు చిరుతిండ్లు తినుట యను దోషములు చేయనిచో సామాన్య ఆరోగ్యము గలవారికి పై ఆహారమైనను అవకారము చేయదు. సీతాఫలము, జామ, బొప్పాయి యెవరో తినగూడదనినారని వ్రాసినారు. కడుపు నిండినతరువాత యేవియును యెట్లుతినరాదో వీనిని గూడా అట్లేతినరాదు. అయినను కొందరికి కొన్నిపండ్లు విపరీతములుగా కాన్పింపవచ్చును. అవి వారికి పడకపోవచ్చును. అవి మానిన తప్పేమియును లేదు. ఇంకను యీవిషయమైన వివరములు యీ చిన్నవ్యాసములో యిముడవు. అవి 1937 సంవత్సరములో వ్యాసపరంపరద్వారా చర్చింతుము.

ప్రకృతి గృహవైద్యము

౨౦ వ పాతము.

క శేరుకాచికిత్స

౩ వ భాగము

మేరువును సమీకరించుట

వెన్నపూసలలోనికెల్ల పై భాగమున యీ మేరువుపూస యుండును. దీనికిపైన (ముచ్చెలగుంటవద్ద) తలయొక్క దిగువపీఠము తగిలినపబడి యుండి మేరువుమీద నుండువెనుకలకు ప్రక్కలకును వలయుముగను తిరుగుటకు అనువుగా అమర్పబడియుండును. ఇచ్చటి నడకయందు యేమైన లోపము గలిగినయెడల యిచట చ్యుతి యేర్పడినదని యర్థము. ఇచట గలిగిన చ్యుతిని చేతితోతాకి తెలసికొనుటకు వీలులేదు. సరిగా మేరువును చేతితో పట్టుకొని సమీకరించుటకును వీలులేదు. అందువలన యిచటగలిగిన చ్యుతిని సమీకరించుటకు మేరువును శిరస్సుయొక్క పీఠమును దూరమగునట్లు లాగవలయును. ఇట్లుచేసినయెడల స్థానభ్రంశమును పొందిన కండరములు సంధిబంధనములు నడలును. దీనికి 'మేరుదూరీకరణము'ని పేరు అది చేయవిధము యిట వివరించుచున్నాను.

బల్లమీద వెల్లకిల పరుండవలెను. మెడయును తలయును బల్లయొక్క చివరను చాటి వెలుపలికి నిక్కింపవలెను. రోగితలవద్ద వైద్యుడు నిలుచుండును. రోగికాళ్లను అతడు చూచునట్లు రోగివైపునకు తిరిగి నిలుచుండును. రోగియొక్క గడ్డమునకు దిగువభాగమును వైద్యుడు తనకుడి అరచేతిలో నుంచుకొనవలెను. కుడిముంజేయి రోగియొక్క ముఖమునకు కుడివైపుగా నుండును.

రోగియొక్క ముచ్చెలగుంటవద్ద వైద్యుడు తనయెడమ అరచేతిని ఆనించవలయును.

తరువాత రోగి తనతలయొక్కయు మెడయొక్కయు బరువునంతను వైద్యునిచేతులమీద వదలి వేసి తలయందు తనకున్న బిగువును నడలింపవలయును. అప్పుడు రోగిని యేదో మాటలతో తలమీద బిగిని వదలునట్లును తలయొక్క జాగ్రత్తను వదలుకొనునట్లును చేయవలయును. రోగియొక్క తలబరు వంతయు నీచేతిలోనికి వదలినట్లు అతను తలభారమును వదలినట్లును వైద్యునకు పూర్తిగా నమ్మకము తోచినంతనే వైద్యుడు తలను మేరువునుండి దూరమగునట్లు తలవైపునకు ఒకేతూరి వడిగను బలముగను లాగవలయును.

ఇంకొక విధమగు సమీకరణ మున్నది. దానికే మెడచుట్టుట యని పేరు.

రోగి బల్లమీదగాని కర్చీమీదగాని కూర్చుండును. వైద్యుడు రోగివెనుక నిలుచుండును. రోగి తలను కుడివైపునకు త్రిప్పవలసినప్పుడు కడిఅర చేతితో రోగియొక్క గడ్డమును పట్టుకొని, ఎడమ చేతితో రోగియొక్క ముచ్చెలగుంటకు యెగువగా తలవెనుక భాగమును పట్టుకొనవలెను. తరువాత నెమ్మదిగా కుడికి తిప్పి, తిరుగ యెడమకు తిప్పి రోగి తగినంత భారమును వదలివేసినట్లు తోచువరకును చూచి తరువాత బలముగా కుడివైపునకు త్రిప్పవలెను. ఇట్లే యెడమఅర

చేతితో గడ్డమును, కుడిచేతితో తలవెనుక భాగమును పట్టుకొని యెడమకును తిప్పువలెను. తల ఒకవైపునకు ఒరిగియున్నప్పుడు 'మేరువినంధి' యను యీవిధమగు సమీకరణమును చేయవలెను:—

ఈ సమీకరణమునందు మెడను ప్రక్కలకు త్రిప్పుటకుబదులు యే వైపునకు ఒరిగియున్నదో ఆవైపునుండి తలను రెండవవైపునకు లేవదీయవలయును.

తల యెడమవైపునకు ఒరిగియున్నయెడల రోగి యొక్క వెనుక వైద్యుడు నిలుచుండి రోగియొక్క గడ్డము యొక్క యెడమవైపుదిగువ భాగమును తన యెడమ అరచేతితో పట్టుకొనవలెను. అప్పుడు వైద్యుని యెడమచేతి పేల్లు గడ్డముయొక్క దిగువగా గడ్డముయొక్క కుడివైపునకు వ్యాపించును. అప్పుడు వైద్యుడు తన కుడిచేతితో శిరఃపృష్ఠాస్థిని పట్టుకొనవలెను. అప్పుడు యెడమచేతిలోనున్న గడ్డమును వైద్యుడు తనవంకకు నెమ్మదిగా లాగుకొని తలను మాత్రము కుడివైపునకు వంచును. మెడకండరములు బాగుగా నడలినట్లు తోచినతోడనే బలముగను, వడిగను అట్టిచలనమును కలిగింపవలెను. ఇట్లే చేతులు మార్చి రెండవవైపు ఒరగును గూడ సమీకరింపవలయును. అవసరమైన దానికన్న యెక్కువశక్తిని ఉపయోగింపరాదు. ఎక్కువ వడిగను చేయరాదు.

కశేరుకా మర్దనము

ఇది కశేరుకకు చేయబడితేయేగాని యిందు సమీకరణములేదు. ఇది మర్దనజాతికి చెందిన చికిత్స. నిరొకవధిచికిత్సలలోనిదియొకటి. ఇదియును స్వతంత్ర చికిత్సయే. దీనినిగూడ యితరచికిత్సలతో జోడింపవచ్చును.

తలలోనుండి బయలుదేరిన నాడీశక్తి వెన్ను పూసలలోగుండ వ్యాపించియున్న రంధ్రములోనున్న వెన్నుపామువెంట వ్యాపించి వేరువేరు వెన్ను పూసలవద్ద శాఖలుగా చీలి వివిధములగు అవయవములలోకి వ్యాపించి వానిని నడపుచుండునని యిదివరకు చెప్పియున్నాముగద. వివిధములగు అవయవములలోనికి వ్యాపించిన నాడుల యొక్క మొదళ్లు వెన్నుపాములో నుండును. అచట చేసిన ఉద్దీపన ఆయా అవయవములయందును కనిపించును. ౧౮ వ పాఠముచివర ఒకజాబితా యున్నది. అందులో, యెన్నవ పూసలోనుండి చీలిన నాడీయొక్క శాఖ యే అవయవములోనికి పోయి పనిచేయుచున్నదో చదువవచ్చును. కశేరుకామర్దనచికిత్సయందు చ్యుతులయొక్క గొడవయే లేదు. అందువలన సమీకరణచికిత్సకు యీచికిత్సకును సంబంధములేదని చెప్పవచ్చును. అయినను దీనిని సమీకరణ చికిత్సకు తోడుచికిత్సయని చెప్పవచ్చును.

కశేరుకామర్దన చికిత్స పీడనము (Pressure) ఘర్షణము (Concussion) అను రెండు విధములు. మూడవది విద్యుత్తుతో చేయునది. దానికి ప్రజ్ఞ పరికరములు కావలెను. వెన్నుపామునకు, అవలను యీవలను ఆనుకొని పైనుండి క్రిందికి పీడనము చేయవలెను. బొటనవ్రేళ్ల చివరతో ఈపనిచేయవచ్చును. లేదా మొద్దుగానున్న పరికరము చేయించుకొని దానితోనైనను చేయవచ్చును. ఆయా అవయవములయందు ఉద్దీపనము కలిగింపవలసినయెడల నొప్పియెత్తునంత గట్టిగా నొక్కవలెను. అది ప్రతితడవ 30 శేకనులకన్న యెక్కువకాలము చేయరాదు. సామాన్యముగా 4-6 పానుల భారముతో నొక్కవలయును. వెన్నుపామునందును, రక్తవాహికల యందును నుండునొప్పిని తగ్గించుటకు 5 మొదలు 5 నిమి

వములవరకు తక్కువభాగముగా నొక్కవలయును. అందుకు 1-3 పానుల భారము చాలును. ఘర్షణము: నమమైన, నునుపైన కొయ్యముక్కను వెన్నపామునకు ఆవల నీవల నుంచి దానిపైన గుద్దటవలన ఘర్షణ కలిగింపవలెను. ముందుగా యేభాగమునఘర్షణకలిగింపవలయునోముందుగా నిర్ణయించుచు మరీ ఘర్షణచేయవలయును. ఘర్షణ తేలికగను, సున్నితముగను తగులవలసినయెడల యెడమచేతి చూపుడువ్రేలును, వెన్నపామునకు ప్రక్కగానుంచి దానిపైన పిడికిలిని ముడిచి గుద్దవలయును. కొయ్యముక్కను వాడునప్పుడు వెన్నపాముప్రక్కను రబ్బరుపీలిక నుంచి దానిపైన కొయ్యముక్కనుంచి గుద్దవలయును. లేకున్న ఆముక్కవత్తిడికి ఆభాగమునందు చెరుపు జరుగవచ్చును.

అవయవము ముడుచుకొనవలయునెడల వెన్నమీద బరువైన దెబ్బలను నెమ్మది నెమ్మదిగా (నిమిషమునకు 60 తూరులు) కొట్టవలెను. అవయవములను విరివిచేయవలయు నెడల తేలికయగు దెబ్బలను వడివడిగా కొట్టవలెను (నిమిషమునకు 400) చికిత్స 5 నిమిషము లుండవలెను.

రక్తవాహికలు ముడుచుకొనుటకును, తెరచుకొనుటకును యిట్టి చికిత్సయే పనికివచ్చును. నీవు చేయునది పీడనమైనను, ఘర్షణమైనను అంతభేదము లేదు. కాని ముడుచుకొనుట (సంకోచము) తెరచుకొనుట (వ్యాకోచము)లకు యెంతెంత బలము, యెంతెంతవడి కావలెనో గురు తెరిగి చేయవలెను.

ఏయే అవయవములకు చికిత్స చేయవలసినప్పుడు యెక్క డెక్కడ చికిత్సచేయవలెనో యీ క్రింది పట్టికవలన తెలిసికొనవచ్చును.

హృదయము ముడుచుకొనుటకు 6, 7 మెడనరములు

హృదయము తెరచుకొనుటకు 3, 4 వెన్ననరములు ఊపిరితిత్తులు ముడుచుకొనుటకు 4, 5 మెడనరములు

ఊపిరితిత్తులు తెరచుకొనుటకు 5, 8 మెడనరములు వాయునాళములు ముడుచుకొనుటకు 6, 7 మెడనరములు

వాయునాళములు తెరచుకొనుటకు 3, 4 వెన్ననరములు

జీర్ణాశయము ముడుచుకొనుటకు 2 నడ్డినరము

జీర్ణాశయము తెరచుకొనుటకు 11 వెన్ననరము

జీర్ణాశయ కవాటములు తెరచుకొనుటకు 3 వెన్ననరము

హృదయకవాటమును అంత్రముఖకవాటమును తెరచుటకు 5 వెన్ననరము

జీర్ణాశయగ్రంధులు 7 మెడనరము చలనమును యెక్కువచేయును.

పైత్యకోశము ముడుచుకొనుటకు 2 మెడనరము పైత్యకోశమును ఉబ్బించి ఉద్దీపించుటకు 11 వెన్ననరము

వృక్వకమును విరివిచేసి చలింప జేయుటకు 10 వెన్ననరము చేదుకట్టు (Gall bladder)

5 వెన్ననరము ముడుచుకొనుటకును 9 వెన్ననరము తెరచుకొనుటకును

మూత్రసింధములు ముడుచుకొనుటకు 12 వెన్ననరము

మూత్రసింధములు తెరచుకొని ఉద్దీపన బొందుటకు 1 నడ్డినరము

మలాశయము ముడుచుకొనుటకు 2 నడ్డినరము

మలాశయము తెరచుకొనుటకు 11 నడ్డినరము

వృషణములయందు ఉద్దీపన గలుగుటకు 3 నడ్డి నరము

గర్భాశయము ముడుచుకొనుటకు 2 నడ్డినరము

గర్భాశయము తెరచుకొనుటకు 11 నడ్డినరము

ఉత్థాపకగ్రంథి ముడుచుకొనుటకు 12 వెన్ను నరము

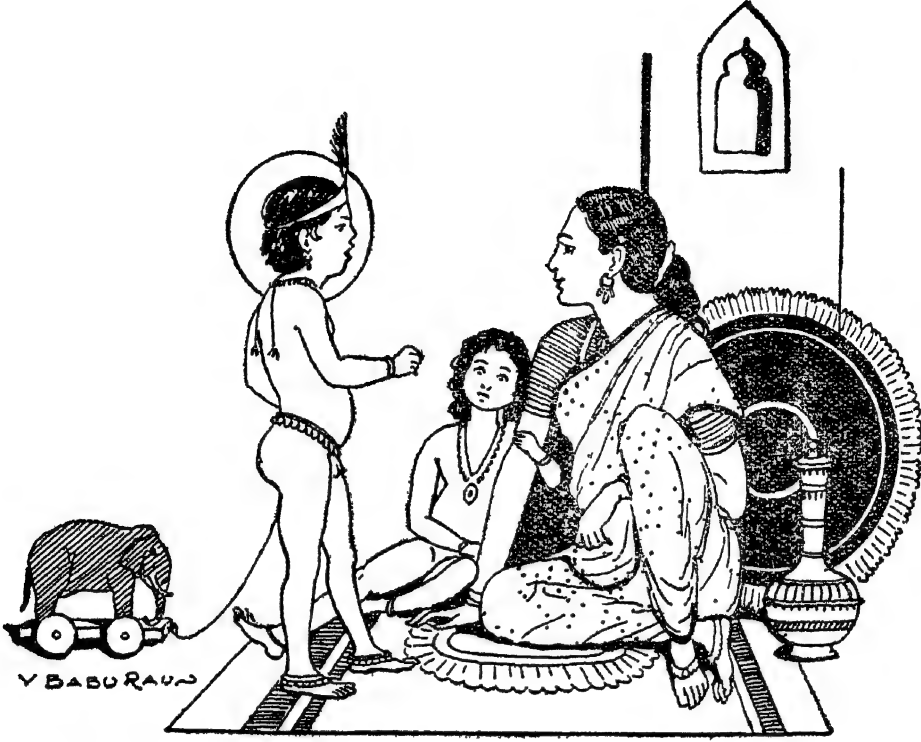
మండలు, శస్త్రములు కానివానినెల్లకలిపి రోగములకు చికిత్సచేయుట, ప్రకృతి చికిత్సావిధానము. అందువలన కేవలము కశేరుకాచికిత్సతోనే అన్నిరోగములు నయమగుననిగాని కేవలము మర్దనాది చికిత్సలవలన సర్వరోగములు నయమగునని యెవరును చెప్పజాలరు. అన్నివిధానములును మంచివే. అందు కొన్నిలోపములు గూడ నుండవచ్చును. అందువలన ప్రకృతి చికిత్సకుడు వివిధరోగులను, వారి రోగములను అందులో అప్పటికి లభించునట్టిచికిత్సలను యేరుకొని రోగనివారణ చేయగలిగి యుండవలెను. ఆ విషయమును మనస్సులో నుంచుకొనియే యీ ప్రకృతిగృహవైద్యము రచియింపబడినది. ఈ గ్రంథమున ప్రకృతివైద్యమున యెన్నెన్ని విధానము లున్నవో విద్యార్థి గుర్తింప వచ్చును. మున్నుం దాతడు ఆయా విధానములనెల్ల బాగుగా నభ్యసించి ప్రయోగించి రోగనివారణము చేయగలిగి యుండును. ఒకనికి పథ్యముతోనే రోగములు కుదురవచ్చును. వేరొకనికి స్నానములు గూడా విధింపవలసివచ్చును. ఇంకొకనికి కశేరుకాచికిత్స, ఇంకను వేరొకనికి మర్దనచికిత్స చేయవలసియుండును. వానివాని ప్రయోగమెరింగి చికిత్స చేయవలెను.

ముందు రెండుపాఠములలోను అస్థిసమీకరణ అనగా కదలినయెముకలను సమీకరించు శాస్త్రమును

మును వ్రాయుదుము. దానికీతరువాత పాఠము మానసికచికిత్స. ఇంతతో యీసంబంధమైన పాఠములు పూర్తియగుచు. కాని యీపాఠములు చదివినంతనే ప్రకృతివైద్య విద్యాపారంగతుల మైతిమని యెవరున్నా భ్రాంతిపడరాదు. ఏలననగా విద్యలపారమైనది. అందులోను ప్రాణమునకు సంబంధించిన యీవైద్యమును 24 పాఠములలో యెవరునూ ముగింపజాలరు. కాని 24 పాఠములు చదువునప్పటికి యీశాస్త్రమున యెన్నిభాగములున్నవో తెలియునో వానిని శ్రద్ధగా పఠించి, అనుభవమునకు తెచ్చుకొని, ఆచరించి యితరులచే ఆచరింపజేసి వైద్యుడు ప్రావీణ్యమును గడింపవలసియున్నది. ఎట్టినిరోధములను, ఆటంకములను ఆతడు లెక్కచేయక ఓర్పుతో తాను నేర్చుకొను విద్యయందు కృతకృత్యుడు గావలెను.

ప్రశ్నలు

- ౧ మేరుచ్యుతిని వర్ణింపుము.
- ౨ మేరుదూరీకరణమును వివరింపుము.
- ౩ మెడచుట్టుట వివరింపుము.
- ౪ మేరువినంధిని వర్ణింపుము.
- ౫ ఎట్టివ్యాధులందు మెడను చుట్టవలయును.
- ౬ కశేరుకామర్దన మననేమి ?
- ౭ ప్రతికార మననేమి? వెన్నులోయేనరమునకు దేహములోని యేభాగమునకును అట్టి ప్రతికారము గలదు.
- ౮ ఉద్దీపన యెన్నివిధములు? వానినివర్ణింపుము.
- ౯ కశేరుకాసమీకరణమునకును, కశేరుకామర్దనమునకును సంబంధమేమి ?
- ౧౦ వీనిలో యేది యైనను సంపూర్ణచికిత్సగా భావించి చికిత్స చేయవచ్చునా? ఎందువలన



పొంగుజ్వరములు - మశూచిక ము

సంపాదకుడు,

ఆటలమ్మ, తడవర, పొంగు, మాంససంతానిక, వేపపూత, తట్టు, దద్దురు, మొదలగు పేరులుగల జ్వరములు చిన్న బిడ్డలను బాధించుట కలదు. ఈ వ్యాధులు ఒకానొక అమ్మవారివలన వచ్చుననియు వీనికి మందు వాడిన ఆయమ్మవారికి కోపమువచ్చి ప్రాణము తీయననియు దేశము నందు గట్టి నమ్మకము కలదు. అనేకులు చిర కాలమునుండియు యీ వ్యాధులకు మందులు లేకుండగనే కుదుర్చుకొనుచున్నారు. ఇతరపిల్లలకు తడవర మొదలగు పొంగుజ్వరములు తగులు రోజులలో తమ బిడ్డకు జ్వరము తగిలినయెడల “యిది పొంగు జ్వరములే! ఊళ్లో తడవరలున్నయ్యి” అని తల్లి నిశ్చింతగానుండును. అనగా యీ పొంగుజ్వరములు రాక తప్పదు. అనగా వచ్చినా ప్రమాదము యేమీలేదు. అని యామె నమ్మకము. ఇదియంతయు నిజమే. ఆమెకు తెలి

యని యింకొక విషయ మున్నది. ఈ పొంగు జ్వరము ఒకసారి వచ్చినతరువాత చాలకాలము వరకును ఆబిడ్డకు నుల్లీవాంతులు, భేదులు, చీడ, గజ్జి, జలుబు మొదలగు వ్యాధులేవియును రావు. చాలాకాల మాబిడ్డ సంపూర్ణ ఆరోగ్యముతో నుండును. చాలకులాసాగా ఆడుకొనుచుండును. చికాకుగా యేమివదు.

అనగా యీ పొంగుజ్వరములవలన బిడ్డదేహము నందలిధాతుశక్తియందు బలముకలిగి ఆబిడ్డ దేహమునందలి మాలిన్యములు వెలువరింప బడుటవలన ఆబిడ్డదేహమునందలి అవయవము లన్నియు చాలకాలమువరకుచురుకుగను, క్రమముగను పనిచేయుచుండును.

అయితే యీ పొంగుజ్వరములవలనను అవ్వడప్పుడు ప్రాణాపాయము సంభవించుటకలదు.

ఏమనగా పొంగుకాలమున చాలమందితల్లులకు యేమిచేయవలెనో తెలియదు. చాలామందికి విపరీతమగు మూఢమైన నమ్మికలుగలవు. అందువలన ఆకాలమున వారు యెట్లు ప్రవర్తించవలయునో తెలియక బిడ్డప్రాణముమీదికి తీసికొనివత్తురు.

అట్టివారికెల్ల తెలియుటకై యీక్రింది చికిత్సావిధానము వ్రాయుచున్నాము.

దేహమునందలి మాలిన్యములు పోవుటకు మన దేహములో కొన్ని ద్వారములున్నవి. ఒకటి గుడము, రెండు మూత్రనాళము, మూడు చర్మము, నాలుగు ముక్కులు. ఇవి యన్నియు సమగ్రముగా పనిచేయుచుండినయెడల పొంగుజ్వరములవలన నెప్పుడును ప్రాణాపాయము సంభవింపదు.

కనుక బిడ్డకు జ్వరముతగిలినతోడనే గ్లిస్టర్తోగాని నులివెచ్చని నీటితోగాని యెనిమాచేసి ముందుగా మలమును కడిగివేయవలెను. ఈ మార్గము ఒకటి బాగుచేసినంతనే శ్వాస, జలుబు, వాంతులు, దగ్గు యీ మొదలగు దుర్లక్షణములు బిడ్డకు కాన్పింపవు.

తరువాత కంబళిచుట్టవేయవలెను. దానివలన రోమరంధ్రములు వికసించును. చర్మగతమైన గట్టిమలములు లోపలి తడిగుడ్డలోని తడివలన పలుచబడి వెలుపలికివచ్చును. అందువలననే కంబళిచుట్ట వేయునప్పటికేన్న తీయనప్పుడు యెక్కువ దుర్గంధముతో కూడియుండును. అందువలన పొంగు గూడ విశేషముగా పోయక కొద్దిగానే పోయును. మరియును చర్మమును భేదించుకొని రాసక్కరలేకుండా రోమరూపములు వికసించియుండుటవలన పొంగు గూడ త్వరగా కనుపడును. లోపల నిలచిపోవుటగాని, పోత మాడి

పోవుటగాని యుండనేరదు. (కంబళిచుట్టవేయు పద్ధతి ఈ వ్యాసముచివర వివరింపబడినది.) కొందరు తొట్టివైద్యులు దీనికి గూడా దీర్ఘమగు తొట్టిన్నానమే చేయింతురు. అందువలన చర్మము మరింత ముడుచుకొనిపోయి పోత తిన్నగా పోయకయు, పోసినపోత మాడిపోవుటయు జరుగవచ్చును. అందువలన యీ పొంగుజ్వరములు 1,2 నిమిషములకు మిగిలిన కటిన్నానములు చేయింపరాదు. దినమునకు 1,2 తూగులు మాత్రము 2,3 నిమిషముల పరిమితిగల కటిన్నానములను చేయింపవచ్చును.

పొంగుజ్వరములందు బిడ్డచర్మము చాలపచ్చిగా (Tender) గా నుండును గాన యీ వ్యాధుల యందు వేడినీటిఆవిరిని పట్టరాదు. వేడినీటి ఆవిరివలన పొంగు మాడిపోయిన సందర్భములుగలవు. కనుక యెవరును ప్రకృతివైద్యమే గదా అని తీవ్ర ప్రతిక్రియలను చేయరాదు.

మశూచికమునకుగూడ పైన చెప్పినట్లు ప్రతి దినమును నులివెచ్చని నీటితో యెనిమాచేయుచు ప్రతిదినమును 1,2 కటిన్నానములును దినమున కొక కంబళిచుట్టను వేసినయెడల చాల సులువుగా నయమగును. పోత చాల తేలికగను సమగ్రముగను పోసి సంపూర్ణమగు ఆరోగ్యము గలుగును.

మన దేహమునందు ఆరోగ్యశాఖవారిచే గుడ్డి వాండ్లుగను, వికలాంగులుగను ప్రదర్శింపబడుచున్న పటముల తాలూకు మశూచికపు రోగులందరును, యేమి చేయవలెనో తెలియని తల్లిదండ్రులచే ఆ గతి పొందింపబడినవారేను. సరియైన పరిస్థితులయం దెప్పుడును మశూచికమువలన అంత దుర్భరస్థితి యెవరికిని కలుగరాదు. కలుగదుగూడ. కలిగినయెడల

అది బిడ్డయొక్క దురదృష్టమేను. అది మశూచికముగానీ, పాంగుగానీ, మరొకటిగానీ, వేరొకటిగాని తల్లిదండ్రులు సరియైన ఆరోగ్య విధులు అవలంబించిన రాదు. వచ్చినను ప్రమాద కరముగా నుండదు.

దీనికి వాడబడెడి లక్షలాది ఖరీదుగల టీకాల రసము బిడ్డల ఆరోగ్యమును పాడుచేయుటకే ఉపయోగించును. ఈవిధముగా ధ్వంసముచేయ బడుచున్న లక్షలు, కోట్లు ప్రజలకు కావలసిన ఆహారమునకును, పారిశుధ్యముకొరకును, ఆరోగ్య విషయకమైన జ్ఞానముకొరకును వినియోగించిన యెంత బాగుండును. కాని యీ ధనమునకు అట్టి సద్వినియోగము గలుగుటకు యింకొక 100 సంవత్సరములైనను పట్టవచ్చును. పాంగు జ్వరములందెల్ల అమితమగు మాలిన్యములు దేహమునందుండి వెలువడవలయును గాన బిడ్డకు తరుచుగా చన్నీటిని త్రాగించుచుండవలెను. పాంగు రాబోవుచున్నందున బిడ్డకు దేహమంతయు తపించుచుండును. అందువలన నది చాల చికాకుగానుండి యేడుచుచుండును. ఆ యేడు వంతయు పాలకొరకేనని యేతల్లియును భ్రాంతి పడరాదు. సాధ్యమైనంత తక్కువ పాలతోనే బిడ్డను బ్రదికించుచుండవలెను. ఎక్కువ తూరులు

చల్లనిమంచినీటినే యిచ్చుచుండవలెను. లేని యెడల విషముల తీవ్రమును తగ్గించునవిగాన కొంచెము తియ్యగానుండు నారింజ మొదలగు పండ్లరసముల నీయవచ్చును. ఇట్లు చేయనేర్చిన యెడల బిడ్డలకెప్పుడును అపాయము సంభవింపదు సరేగదా యీ పాంగుజ్వరములు పరిపూర్ణారోగ్యమునే కలిగించును

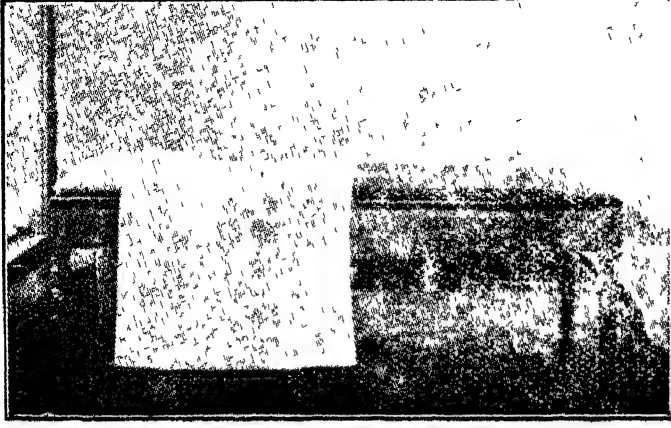
శుద్ధమైనట్టియు, చల్లనైనట్టియు, గాలి బిడ్డ ప్రాణమున కెంతో అవసరమై యున్నది. ఈ నిర్భాగ్యదేశమునందు తప్ప యింకేయితర దేశమునందును పట్టణ పారిశుధ్యము యిప్పుడున్నంత అభ్యాన్నముగా లేదు. పల్లెలయందైనను యేభాగ్యవంతునకోతప్ప పెంటకుప్పల మీదినుండియు, పందిపెంటవేసిన మాగానిపొలములనుండియువచ్చిన దుర్గంధయుతమగు గాలినే తప్ప పీల్చుటకు సాధ్యమగుటలేదు.

ఈ దేశమున నూటికి నూరు ఆరోగ్య విధులెరుగనివారేను. ఎరిగినవారికైనను అవలంబింపదగిన ధనవసతి లేదు.

ఇవి యన్నియు పోవలెను. అప్పుడుగాని మన బిడ్డలు పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులై బలవంతులై చిరంజీవులై యుండరు.

కంబళి లేక గొంగళి చుట్ట

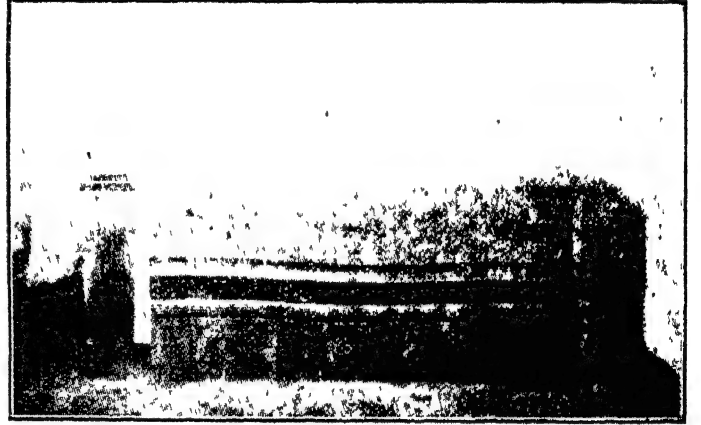
ఉపకరణములు:—(1) 6 అడుగులపొడవు 5 అడుగుల వెడల్పుగల రెండుకంబళ్లు ఉన్నిశాలువలు పనికివచ్చును. (2) 5 అడుగులపొడవు 4½ అడుగుల వెడల్పుగల ఒక ముతుకఖద్దరుదుప్పటి. మొద్దుగానున్నచో ఒక పొర చాలును. బట్ట నన్నదియైన రెండుపొర లుండవలెను. (3) ఒక పెద్దతుండుగుడ్డ. (4) చల్లని పరిశుభ్రమైన మంచినీరు (కుండలలో నిలువయుంచిన నీరైన శ్రేష్ఠము) ఆవశ్యకత ననుసరించి నీటియొక్క శీతోష్ణపరిమాణమును పెంచుటగాని, తగ్గించుటగాని చేయనగును.



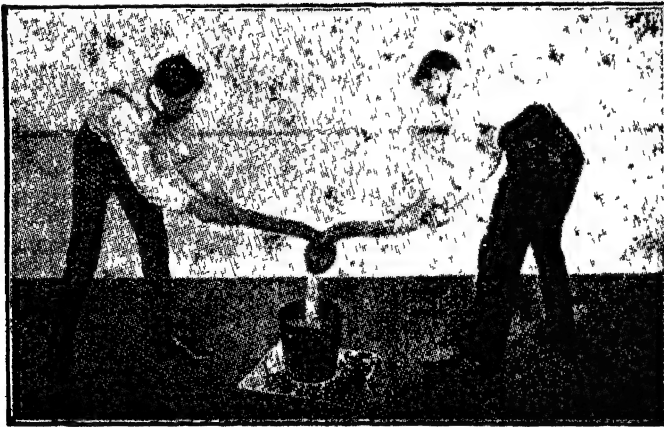
1 వ పటము.

పద్ధతి:— 1. ఒకబల్లమీదగాని, మంచముమీదగాని లేక చాప మీదగాని, తలవైపున నొకదిండు నుంచి, అదిండు సగభాగముపై పడునట్లుగా బల్లమీద అడ్డముగా తుండుగుడ్డను పరువవలెను. (1వ పటము) ఈ తుండుగుడ్డను తడువ రాదు. పొడిబట్టనే పరువవలెను.

2. తరువాత రెండుకంబళ్ళను (శాలువలను) జతచేసి, బల్లమీద పరువవలెను. మొదట పరచిన తుండుగుడ్డ పై అంచునకు కంబళి పై అంచురెండుఅంగుళములు దిగు వగా నుండవలెను. (2వ పటము)



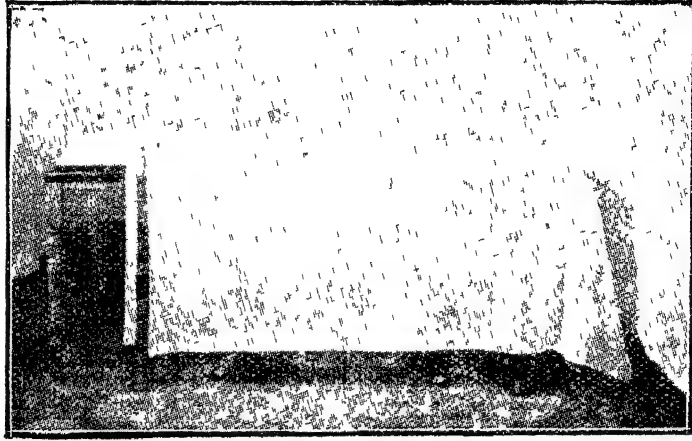
2 వ పటము.



3 వ పటము.

3. $5 \times 4\frac{1}{2}$ అడుగుల వై శాల్యము గల ముతకఖద్దరుబట్టను శీతలోదకము నందు తడిపి, ఖద్దరుమనుష్యులు రెండు వైపులపట్టుకొని గట్టిగా పిండవలెను. (3వ పటము) ఆ తడిబట్టను కంబళిపై పరువవలెను. కంబళిపై అంచునకు తడి బట్టపైయంచు రెండంగుళములు దిగువ నుండునట్లు పరువవలెను. (4వ పటము)

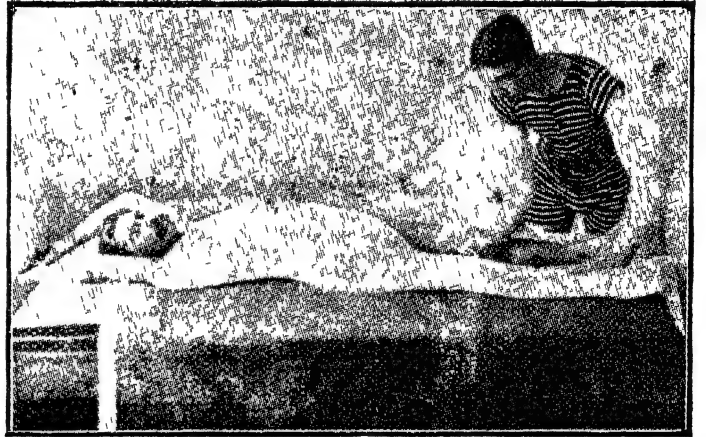
4 తడిబట్టపై యంచు
రోగి భుజములపై న
కి అంగుళము లుండు
నట్లు రోగిని తడిబ
ట్టపై పరుండ బెట్ట
వలెను.



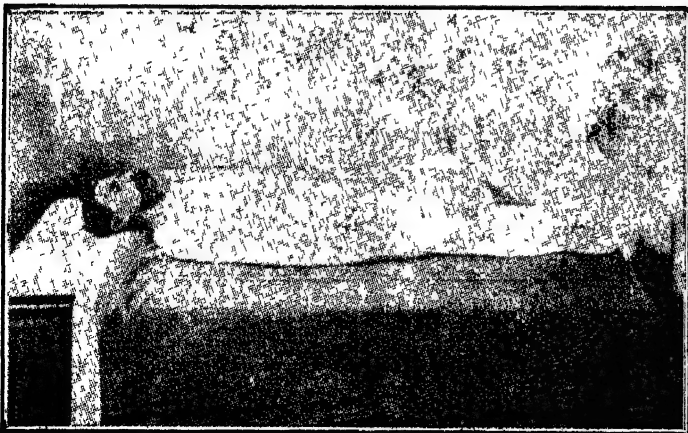
4 వ పటము.

5. రోగిరెండుచేతులను పై కెత్త
మని, ఒకవైపు తడిబట్టను శరీరము
మీదికి కప్పవలెను. ఆపొరను పొట్ట,
కటిప్రదేశములమీదికిని, ఒక కాలు
మీదికిని చుట్టవలెను. ఈ పొరలోనికి
రెండవకాల్చిని చేర్చరాదు.

(5వ పటము)



5 వ పటము.

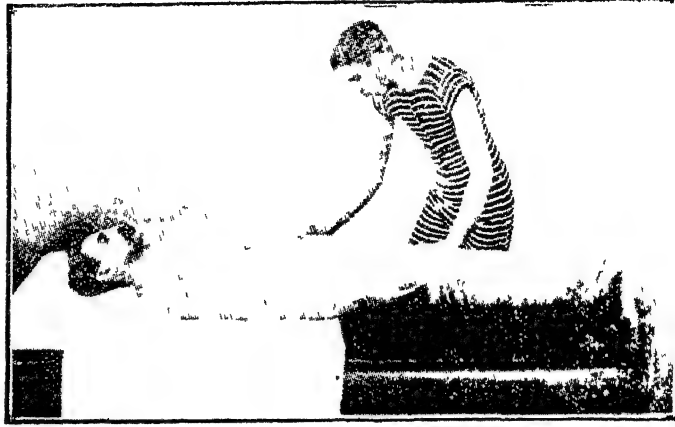


6 వ పటము.

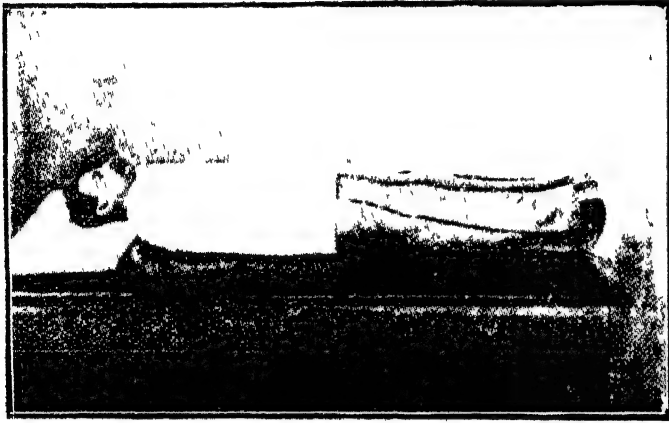
6. తదుపరి రోగి చేతులను తన
ప్రక్కలయందు చేర్చమని, 2వవైపు
తడిబట్టను చేతులమీదికిని, రెండవ
కాలునకును చుట్టవలెను. తడిబట్టనుశరీ
రమునకు చుట్టుటలో శరీరమునందన్ని
భాగములకును, చక్కగా ఆనియుండ
వలెను. మడతలుండరాదు. అట్లున్న
త్వరితముగ ప్రతిక్రియ గలుగదు.
(6వ పటము)

7. తరువాత కంబళ్లను శరీరముపైకి అన్నివైపుల ఆనియుండునట్లును, గాలిజొరబడుట కేమాత్రము వీలులేనట్లుగ కప్పవలెను. కంఠము యొద్దను, పాదముల యొద్దను బాగుగా చుట్టవలెను.

(7,8వ పటములు)



7 వ పటము.



8 వ పటము.

8. కంఠముయొద్ద గాలిలోనికి పోకుండుటకై పరిధనుమున పరచిన పొడితుండుగుడ్డను కంఠము చుట్టును చుట్టవలెను.

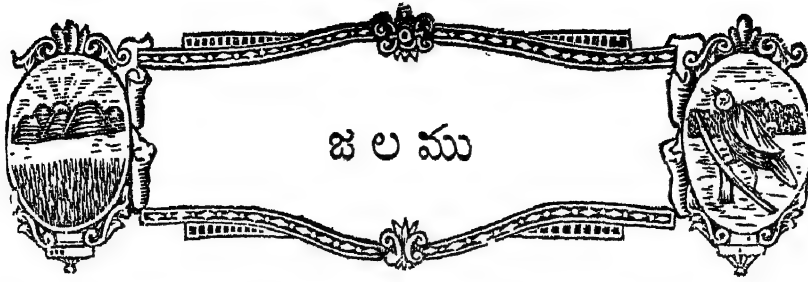
(9వ పటము)

9. రోగి బలహీనుడైనపుడు, కంబళిపొరలు చాలక చక్కని ప్రతిక్రియ గలుగదని సందేహమున్నయెడలమరియొక శాలువను పైన కప్పవచ్చును.



9 వ పటము.

గొంగళిచుట్టలో 15 నిమిషముల మొదలు 30 నిమిషములవరకు రోగినియుంచవచ్చును. ఈకాలములో నిద్రవచ్చిన రోగి నిద్రనుండి లేచువరకునులేవరాదు. కట్టులోనున్నపుడు కలిగిన నిద్ర అమృతమువలె పనిచేయును. కట్టు తీసివేసిన తరువాత మామూలు చల్లని నీటితో శరీరమునంతను తుడువవలయును. తీసివేసిన దుప్పటి శుభ్రముగ ఉడుకబెట్టవలెను. మరియొక మారు శుభ్రము చేయక ఉపయోగింపరాదు.



జలము

నీటికిని శరీరమునకును గల రాసాయనికసంబంధము

(వేమూరి రామమూర్తిగారు, బి. ఏ.)

జంతుకోటికిని వృక్షజాలమునకును గూడ నీరు చాల అవసరము. మానవులకును గూడ నీరు కావలెను. శరీరమునందలి కుటికలు మార్పును చెందుచుండుటవలననే శక్తిగల్గుచున్నది. ఆకుటి కలయందు కూడ నీరున్నదని శక్తిరాదు. నీరు లేనిది జీవముండదు, శరీరమందలి వివిధావయవ ములలో కొద్దిగానో గొప్పగానో నీరున్నది. దేహములో శ్శి వంతులు నీరున్నది.

పండ్లలో 100 కి 10 భాగములనీరుండును.

ఎముకలు	,,	13	,,
ఉపాస్థి	,,	55	,,
ఎర్రనిరక్తకణములు	,,	68.7	,,
పైత్యకోశము	,,	71.5	,,
కండరసంబంధమైనకుటికలు,,	,,	75	,,
స్నేహము	,,	75.5	,,
ఊపిరితిత్తులు	,,	80	,,
మెదడు	,,	80.5	,,
పసరు	,,	86	,,
ఎర్రనిరక్తము	,,	90	,,
నల్లరక్తము (మురికి)	,,	90.7	,,
శోషరసము	,,	94	,,
లాలాజలము	,,	95.5	,,
జాతరరసము	,,	99.5	,,

మనము తినెడి ఆహారమును ద్రవరూపమున మార్పుటకును, దానిని జీర్ణముచేయుటకును నీ శత్రువసరము అన్యపదార్థములను బహిష్కార్యవ

యవములద్వారా వెలువరించుటకు గూడ నీరు అవసరము. త్రాగెడినీటిలో 100 కి 50 భాగ ములకుపైగా మూత్రపిండములు వెలువరించు చున్నవి. 25 భాగములు చెమటగాను, 17భాగ ములు ఊపిరితిత్తులద్వారాను, 4 భాగములు ప్రేగులద్వారాను వెల్లిపోవుచుండును. ఈవిధ ముగా విడచు గాలిలోని తేమగాను పనిచేయు నప్పుడు చెమటగాను, మూత్రముగాను నీరు సంత తము గోలు పోవుచునేయుండును. సామాన్యముగా మూత్రపిండములు 2 మొదలు 3 పింట్లవరకు నీటిని విడచుచుండును. కల్లు, సారాయి త్రాగునలవాటుగలవారు 8 మొదలు 10 పింట్లవరకు త్రాగుదురు. దానినంతను బహిష్కరించుటకు మూత్రపిండము లెక్కువ పని చేయవలసివచ్చును. క్రమముగా మూత్రపిండ ములు బలహీనతచెందుట, రక్తము చెడిపోవుట కలుగును.

దేహమునకు కావలసిన నీరు వయస్సును బట్టియు వృత్తిని బట్టియు మారుచుండును. మానవుడు శరీరపరిశ్రమ చేసినకొలదిని నీటిని కోరుచుండును. దేహమునందు బహిష్కరింపబడవలసిన మలము లున్నప్పుడు దాహమగుచు. దాహమైనప్పుడెల్లను మంచినీరు త్రాగవలెను. త్రాగకున్న ప్రమాదముకలుగు. నీరెక్కువ త్రాగిన మూత్రపిండములు బల హీనత చెందునందుచేమో! అదియు నిజమే.

కాని తక్కువ మోతాదులతో యెక్కువ పర్యాయములు త్రాగవలెను. తరువాత ఆహారమును మార్పుజేసి అవి దాహి వస్తువులను భుజింపవలెను. మనము నీ కెక్కువగా తమయందుగల ఆహారములను భుజించినయెడల చాలమందిరి పండ్లయందు నూటికి 80 మొదలు 90 భాగములవరకు నీరున్నది గనుక నీ కెక్కువ అవసరముండదు. పండ్లు, కూరలు ఆహారమునకు తోడుగా భుజించినయెడల వానియందున్న నీరు స్వచ్ఛమైనదిగాను, ప్రకృతిచే శుభ్రపరచినదిగాను ఉండును. ప్రాకృతముగా పండ్లు, కూరలు ఇతర సేంద్రియపదార్థములతో కలిసియుండుట వలన శరీరమునకు సరిగా కావలసిన లవణములు కూడ వానియందు కలవు. అట్టివారి కెట్టి పానీయముతోను నిమిత్తముండదు. వేపుడుకూరలు, ఉప్పు, కారములు, మసాలాలతో ఘాటుగా నుండెడి యాహారము తినువారి కెక్కువగా దాహమగును. గడ్డి, అకలములు వీనియందు 100కి 85 భాగముల నీరు గలదు. అవి తినెడి జింకలు కుం దేళ్లకు దాహముండదు. చనుబాలలోనూటికి 87 భాగముల నీరుగలదు. 4 పౌనులపండ్లు, 1 పౌను దండియగు ఆహారము తినువానికి 1 పింట్ల నీటికంటె అవసరముండదు.

భుజించెడి ఆహారములో కొవ్వుపదార్థములు, కర్బనహైద్రజము లున్నప్పటికంటె మాంసకృత్తు లెక్కువగా నున్నప్పుడు దాహ మెక్కువగును. మాంసకృత్తు ఆహారములోని పనికిరాని పదార్థమును కరగించుటకును బహిష్కరించుటకును ఎక్కువ నీరు కావలెను. అందువలన నెక్కువదాహమగును. జీవకణములయొక్క శీతోష్ణ సంబంధ మైనట్టియు రాసాయనిక మైనట్టియు మార్పువలనమానవదేహము శుద్ధియగుచుండును. మూతికామ్ము (Uric-acid) గంధకధృతి (Sul-

phuric-acid) కర్బనజనితామ్ము మొదలగు పనికి పదార్థములు సోడియమువంటి ఘోరములతో కలసిగాని రక్తవాహికలచే స్వీకరింపబడి బహిష్కరింపబడవు. నీ కెక్కువ త్రాగినయెడల పనికిరాని వస్తువులను పూర్తిగా దేహము బహిష్కరించనేరదు. శారీరశాస్త్రము నెరుగనివారట్లు తలతురు. ఆహారమునందు కావలసిన సేంద్రియ లవణములు లేనప్పుడు రక్తము పలుచబడును. రక్తములోని లోహపదార్థపు దామాయిషా తగ్గిపోవును. జీర్ణరసములు పలుచబడి జీర్ణక్రియ సరిగా జరుగదు. హిష్కరణము బాగుగా జరుగదు. హృదయమునకును, మూత్రపిండములకును పనియెక్కువగును. ఆహారములో కావలసిన సేంద్రియలవణములు జీని మగు పదార్థములు, జీర్ణముకాని పదార్థముల బహిష్కరణకుపయోగించు పదార్థము లుండునట్లు చూచుకొనవలెను.

కూరలలో సేంద్రియలవణము లున్నవి. దేహము కాలవణములు చాలును. మనము వండి దానిలో వేసెడిలవణము దేహమున కవసరములేదు. ఈ లవణమును కరగించుట కెక్కువ నీరు యావలన కుటికలలోని నీరు తగ్గిపోయి విపరీతమైన దాహమగును. కల్లుసారాయిల కలవడినవారు దాహము లేకున్నను, రుచిగానున్నదని విపరీతముగా త్రాగుదురు. అందువలన మూత్రపిండములకు శ్రమయెక్కువయై బలహీనతచెందును. కొందరు పచ్చి మంచినీరు లోనికి పోవనియు, కొంచెము రుచిగానుండవలెనని పంచదారగాని, బెల్లముగాని కలపియో, కల్లు సారాయిలో సోడా, లిమనెడులో త్రాగుచుందురు. ఈ అస్వాభావిక దాహమునకు క్రమమైన ఆహారమును తీసికొనక పోవుటే కారణము. పచ్చి మంచినీరు లోపలికిపోని ప్రతిమానవుడును కల్లు సారాయిల కలవాటు

పడినవాడని తెలిసికొనగలము. కాఫీ, టీ, సోడా లలో ఆల్కహాల్ కొద్దిగా నున్నను ప్రమాద కరములే. ఈ పానీయములు త్రాగుటవలన శరీరమునం దన్యపదార్థము జేరుటయేగాక, వాని యందలి నీటియొక్క బహిష్కార్యగుణము కూడ తగ్గిపోవును. ఈ మత్తుపానీయముల త్రాగుటవలన మూత్రపిండము లెక్కువ మూత్రమును వెలువరించును. మాత్రముతో బాటు రక్తములో నున్న ట్రియూ, శోషరసములో నున్న ట్రియూ లోహపదార్థము లెక్కువగా బయటికి వెడలిపోవును.

మన మెట్టి పానీయమును త్రాగినను ద్రవపదార్థములు జీర్ణకోశములోనికిని, అందుండి ప్రేగులలోనికినిపోయి జాతరసిరలోనికి జేరును. అచ్చటి నుండి బృహత్సీరలోనికిని తరువాత హృదయము నకును పోవును. అచ్చటినుండి రక్తవాహికల గుండా శరీరములోని ప్రతిభాగమునకును, అవయవమునకును పోయి చేరును. రక్తకణములను పోషించుట, శుద్ధిచేయుట, జీర్ణరసములను పోషించుట, వయోగ్రంథి, ఎడ్రినాల్ మొదలగు కొన్ని గ్రంథులలో రసము లూరునట్లు చేయుట మొదలగు క్రియలు జరుగును. నిరింద్రియ లవణములు కొంత శీతోష్ణశక్తి (Magnetism) ని ఖర్చుచేయును. సాత్త్వికాహారము పుచ్చుకొనిన ఆ శక్తులు తిరిగి వృద్ధియగును. లోహగుణముగల నీరు, కాఫీ, టీ, మొదలగు మత్తును కలిగించు పానీయములు—ఇవి సేంద్రియ లవణముల దేహమున కిచ్చుటకు బదులు, అదివరకే మలినముగానున్న రక్తమునందలియు, శోషరసమునందలియు మాలిన్యము లభివృద్ధిచేయును. అట్టి సందర్భములలో 1 లేక 2 గాలనుల ద్రవపదార్థమును సేవించుటకంటె పండ్లరసమును

మాత్రమే తీసుకొనుటవలన నెక్కువ సుగుణమును పొందగలరు.

లోహగుణముగల నీటిని త్రాగినయెడల ఆ నీటిలోని లోహములు దేహమునకు చాలమేలుచేయునని కొందరు తలచెదరు నీటియందున్న ట్రి సున్నము, సోడా, పొటాను, ఇనుము, ఇసుకసంబంధమైన లవణములు ప్రధమములో రాసాయనికముగా పనిచేసినను శరీరమందు జరిగెడి క్రియలకు సహజాహారములోని లవణములు తోడ్పడినట్లు తోడ్పడనేరవని గొప్ప గొప్ప డాక్టరులు రుజువుచేసిరి. మంచి నీరు దొరుకు ప్రదేశములనుండి మంచి నీటిని త్రాగుటవలన వ్యాధులు నివారణయైనట్లుగా రిపోర్టులు కలవు. అట్టి వ్యాధులచికిత్సకు మంచిగాలిలో చేయు వ్యాయామము, క్రమమైన ఆహారమే కారణములని తెలియుచున్నది. కొన్ని కొన్ని లోహగుణములుగల నీటిని త్రాగుటవలన మలవిమోచన బాగుగా నగును. మంచి నీరుతో కొంచెము నిమ్మరసము కలిపి త్రాగినయెడల జీర్ణావయవములకు బలము నిచ్చి మలబద్ధకమును పోగొట్టును. కనుక మంచి నీరు త్రాగుటవలన మలబద్ధకము లేక శరీర మారోగ్యముగా నుండును.

దేహమునకు న్యాయముగా కావలసిన నీటిని మాత్రమే తీసికొనవలెను. భుజించు ఆహారములోని సేంద్రియ లవణములు దేహమున కారోగ్యము నిచ్చును. మనము మామూలుగా ఉప్పు వాడుకొనవలసిన యగత్యము లేదు. అట్లు వాడుకొనుటవలన కృమముతప్పి దాహమగును. అప్పుడు త్రాగినగాని యీ లవణములు కరగి బహిష్కరణము నొందవు. తిరుగ మోతలు, మసాలాలు, వేపుడులు, ఉప్పుకారములు వేయుట మానినయెడల దాహ మెక్కువ కానేరదు. అయి

నను శుద్ధమైన మంచినీటిని త్రాగినయెడల ఆరోగ్యము కలుగును.

శరీరమునకు ఉపయోగించని మత్తుపానీయముల కలవాటుపడి సంతతము త్రాగుచుండినయెడల ఆరోగ్యము చెడిపోయి దేహము రోగగ్రస్తమగును. మానవుని కెంత నీ రవసరమో నిర్ణయించుట కష్టము. కాని భోజనసమయమున నీ రెంతమాత్రము త్రాగరాదు. మరి అవసరమైన యెడల చాల కొద్దిగా త్రాగవలెను. భోజన సమయమున దాహమెక్కువ అయినయెడల తినెడి ఆహారమును మార్పుజేసి పండ్లు, కూరలు యెక్కువ తినవలెను. వానియందు సహజముగా ఎక్కువనీరుండును. కనుక దాహమెక్కువ కానే

రదు. మంచుగడ్డవలె చల్లగానుండు నీటిని త్రాగుట కుపయోగించరాదు. నీటియొక్క ఉష్ణ పరిమాణము 50°F తగ్గి ఉండరాదు. వేడినీటిని త్రాగవలసినప్పుడు $110^{\circ}-120^{\circ}\text{F}$ మధ్యగా వేడియున్న నీటినిగాని లేదా శరీరోష్ణతకు కొంచెము యెక్కువ వేడిగలనీటినిగాని త్రాగవలెను. ఈవిధముగా మానవ జీవితమునకు నీ రనేకవిధములుగా నుపయోగించును. గాలివలన మానవుడు జీవమునొందుచున్నాడు. అటులనే నీరు కూడ మానవజీవితమునకు తోడ్పడుచున్నది. శుభ్రపరచిన మంచినీరు మానవాభ్యుదయమున కత్యవసరము. ముఖ్యముగా త్రాగుటకును, పంటకును, ఉప్పునీటిని ఉపయోగింపరాదు.

దివ్యజ్ఞాన దీపిక

వసంత యిన్ స్థిట్టాటలు అడయారవారిచే ప్రకటింపబడు మాసపత్రిక. వ్యక్తి అభివృద్ధికిని, సంఘాభివృద్ధికిని తోడ్పడు ఆర్థిక, మత, విద్యా, సాంఘికాది విషయములు, ఇవాపరవిషయములను బోధించు విషయములన్నిటినిగురించి అందఱకు తెలియువిధమున వ్యాసములు, కథలు, వృత్తాంతములు, పద్యములు ప్రకటించును. సంవత్సరమునకు చందా రు. 1. మాత్రమే.

కావలసినవారు: మేనేజరు, దివ్యజ్ఞానదీపిక ఆఫీసు,
వసంత ఇన్ స్థిట్టాటలు, అడయారు—లేక
వి. పి. కామేశ్వరరావుగారు, ఎం.ఎ., బి.యల్.,
యేలూరు.

“విజయ” సచిత్రమాసపత్రిక.

సం॥ చందా రూ॥ 1. విడిసంచిక 0-1-6.

హాస్యరసోపేతము. విజ్ఞాన సర్వస్వము. ఒక చరిత్ర - ఒక రసము - ఒక పరిశ్రమ - ఒక పరిశోధన - ప్రకటించినది ప్రకటించకుండా ప్రకటించేది “విజయ” ఒక్కటే. సంచిక అంతయు సచిత్రమే. ప్రతివిలేఖరియు నుప్రసిద్ధుడే. మిమ్ములను నవరసతరంగిణిలో ముంచెత్తుతుంది. ఇన్ని విషయములు చర్చించు పత్రిక యింత స్వల్పమూల్యమునకు చిక్కదు. వివరములకు:—విజయ కార్యాలయము, విజయనగరం.

అప్పు ఇయ్యబడును:—ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు తాలూకు ఘమారు ఆయిదువేల రూపాయలు స్థిరాస్తి తనఖామీద అప్పుఇచ్చుటకు సిద్ధముగానున్నది. నూటికి సంవత్సరమునకు రు 6 లు తక్కువ వడ్డీకి అప్పు ఇయ్యబడదు. ఏ సంవత్సరము వడ్డీ ఆ సంవత్సరం ఆఖరుకు వసూలు ఇయ్యవలెను. కావలసినవారు తనఖాపెట్టు ఆస్తి - ఇచ్చువడ్డీ - మొదలగు వివరములనుగూర్చి పూర్తిభోగట్టలతో పెండల్లు పెట్టుకోవచ్చును.

చిరునామా: ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, లేజవాడ.



క్షయరోగ నివారణమార్గము

కాకచంచా పిబేద్వాయం
సంధ్యయో రుభయోరపి
కుండలిన్యా ముఖే ధ్యాత్వా
క్షయరోగస్య శాంతయే.

యోగమును తెలివిగా అనుష్ఠించువారు రాత్రి
పవలు నాలుకను కాకచంచువువలె పెట్టి ఊపిరిని
విడిచిన యెడల బహుదూరమునందలి శబ్దమును
వినగలుగును. వస్తువులను చూడగలుగును
తాను వారికి కనబడకుండ కూడ యుండును.

కాకచంచువు -- కాకిముక్కు

ఊపిరి పీల్చునప్పుడు నోటిని కాకిముక్కువలె
నుంచవలెను. ఇది సులభమే. పై పెదవిని నాల్కను
కాకిముక్కువలె నుండునట్లు చేయవలెను.
నాల్కను జూచి గొట్టముగా మార్చి పై పెదవిని
పైకప్పుగా పెట్టవలెను. దీనికిని ప్రాణాయామ
మునకును భేదముగలదు. ప్రాణాయామములో
ముక్కుద్వారా యూపిరిని పీల్చి విడిచెదరు.
కాకచంచువులో నోటిద్వారా పీల్చి ముక్కు
ద్వారా విడిచెదరు. ఈపీల్చేడివాయువు శీతలము
నిర్మలమునై యుండవలెను. మలినము ఉష్ణము
నైన వాయువు విషతుల్యమే. 87 వ శ్లోకములో
వాయువు సరసమని చెప్పబడినది. ఈ సరసమను
పదము ముఖ్యము. పవిత్రమైన వాయువు
నీటితో కలిసినచో దానిలో నూతనమగు
శక్తియు జీవకళయు గలుగును. సంవత్సరముల

కొలది గంగానదియొడ్డున ప్రాణాయామము
చేసినవారి అనుభవమును బట్టి ఇది చెప్పబడినది.
ఇందుకనియే చల్లని కొండలమీదికి పొమ్మ
నియు సముద్రప్రాంతములకు పొమ్మనియు
క్షయరోగులకు సలహా నిచ్చెదరు.

సంధికాలములు:—సూర్యోదయ సూర్యాస్తమ
యములు సూర్యకాంతి వెల్వడకముందు నక్ష
త్రములు వెల్వలబారు సమయము మొదలు
సూర్యరేఖలు బారి పైకి కన్పించు సంతవరకు
ఉదయసంధి. సూర్యుడు అస్తమించుటకు కొలది
నిమిషములు మొదలుకొని అచ్చటచ్చట చుక్క
పొడుచువరకు అస్తమయ సంధి. ఉదయము
1 గంట, సాయంకాలము 1 గంట యీ సంధుల
పరిమితి.

కుండలినీ-

ఇట్లు పీల్చేడిగాలి యెక్కడికి పోవును? దానిని
గురించి యొక నియమము గలదు. అది కుండలినీ
నోటిలోకి పోవుచున్నదని యోచించుకొనుము.
ఆధునిక వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు వాయుప్రచారము
విశ్రాంతి ఈరోగమునకు ఔషధములని చెప్పి
యున్నారు. దీనికి ప్రత్యేకమయిన మందులేదని
యంగీకరించి యున్నారు. కాడ్లీవర్ ఆయిల్
వల్ల 'ఏ' జీవాణువు (విటమిన్) మాత్రమే వచ్చును.
ట్యూబర్ కులిన్ వాడుచున్నారు. అది అజాగ్ర
త్తగా వాడిన అపరిమిత నష్టము గలుగును.
అందుచే యేమందుమీద నాధారపడవద్దని
డాక్టర్ ఈ జే. ఓమేరా చెప్పెను. హెక్టర్
స్ఫాలింగర్ అను స్విడ్జర్ లెన్డ్ వైద్యుడు ఏన్ టి
జన్ అను కొత్తమందు కనిపెట్టెనట. కాని

దాని లాభాలాభములు ఇంకను నిర్ధారణ కాలేదు. ఆరోగ్యాశ్రమములలో నివాసమే ముఖ్యమైనమందు. ఆనివాస మనగా విశ్రాంతి, పవిత్రవాయువు, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారము, సంతోషప్రదముగా కాలము గడుపుట; వీనితో రోగిచైతన్యకళను అభివృద్ధిచేతురు. ఏ అవయవముల క్షయమైనను విశ్రాంతి మంచియాహారముల వల్ల నయమగును. జ్వరమున్నంతసరకు మంచములో పండుకొనవలెను. రాత్రింబవళ్ళు ఆరుబయటనుండవలెను. ఇంటిలో నున్నచో కావలసినంతగాలి, రాకపోకలకు, అవకాశముండవలెను. కొన్ని సాధనలద్వారా సూర్యకాంతిని ప్రయోగించవలెను. ఈ అంశము లన్నిటిని రెండు వేల సంవత్సరములనాడు యోగశాస్త్రజ్ఞులు కనిపెట్టిరి. మూటిని క్షయరోగి తప్పించుకొనవలెను: నుమ్మ, ప్రచండవాయువు, అత్యుష్ణము.

ఉత్తర హిందూస్థానములో చలికాలములోని పరిస్థితులు ఈ రోగనివారణమునకు అనుకూలముగానున్నవి. ఈ యెనిమిది సూత్రములను యెల్లరు గమనించవలెను. వీలైనంతవరకు ఆరు బయట నివసింపుము. రాత్రిగాని పగలుగాని పవిత్రమైన వాయువును జూచి భయపడకుము. జలుబుకలిగిన గొంగళ్లు బట్టలు కావలసినన్ని పెట్టుకొని వేడిగా శరీరము నుంచుకొనుము. కాని గాలిని తగ్గించవద్దు. ముఖమునిండుగ బట్టకప్పుకొని నిద్రించవద్దు. మంచివాయువు, రెండవది విశ్రాంతి, యని జ్ఞాపకముంచుకొనుము. ఒడలికి మనస్సుకు బడలిక కలిగింపకుము. శాంత భావమును పురికొల్పుకొని రోగము కుదురువరకు ఓషికతో యుండుము. జ్వరమున్నప్పుడు విశ్రాంతి పుచ్చుకొనుము. ఆరుబయటగాని పంచాదిలోగాని పరుపుమీద పరుండి విశ్రాంతి గైకొనుము.

ఈ మంచిగాలి యెట్లుసంపాదించవలెనో వారికి తెలియలేదు. ఆలోపమును మహేశ్వరి యోగ తంత్రము తీర్చుచున్నది. ఈ కాకచంచువు ద్వారా ఊపిరి పీల్చునపుడు ఊపిరితిత్తులు బాగుపడుటను నేను కనిపెట్టెని. ఫోచరీముద్ర అనగా అంగిటిలో నాలుకనుంచుట; సామాన్యరోగములకు మందు. కాకచంచువు క్షయకు మందు. కాకచంచువుద్వారా ఊపిరిపీల్చునప్పుడు నాలుక క్రిందుగాకూడ ఊపిరి లోపలికి పోవును. ఫిషర్ అండ్ ఫిస్కు అనువారు నూరుమారులు దీర్ఘముగా ఊపిరిపీల్చిన క్షయ నిమ్మిందునని ప్రాసీనారు. కుండలినీమిఁ ధ్యానముచేసినచో, దీర్ఘముగా ఊపిరి పీల్చవచ్చును. పాణివాాయువు అనగా చలించునది గాలిలో ఓజోనుగలదు. ఆ ఓజోను క్షయనివారణకు ముఖ్యము. అది పట్టణములలో దొరకుట దుర్లభము. అది వాయువులోని విద్యుచ్ఛక్తి వలన గలుగుచున్నది. సరస్సులలోని నీరు ఆవిరి యగుటవలన కొంతవరకు గలుగును. సముద్రపుటాడ్డన ఓజోను అధికముగా గలదు. ఉదయము సాయంత్రము నీటిదరిని కూర్చుండువారు ఈ ఓజోను గైకొందురు. ఓజోను పాణివాాయువుకన్న బలవత్తరము, ఆరోగ్యకరము అయియున్నది. అపవిత్రమైన గాలిని కూడ పరిశుభ్రపరచును. బయటనున్న వాయువు మొదట యూపిరితిత్తులలో పైభాగమున చేరును. తరువాత ప్రక్కయెముకల కడలికవలన ఊపిరితిత్తుల మధ్యకు గాలిచేరును. పిమ్మట పొట్టపై కుబుకుటవలన యూపిరితిత్తుల అడుగుభాగమున కూడ గాలిచేరును. ఇట్లు చేయుటవలన రోగి యొక్క ఆకలి పెరుగును; ధాతువులు పుష్టికరములగుచు మొదటి వారములోనే ప్రత్యక్షమైన మార్పు గలుగును.

కాకచంచువుద్వారా వాయువును పీల్చుట చేత యూపిరితిత్తులు రెంటినిండా గాలి చేరి లోపలనున్న విషక్రిములను బయటకు వెడలించును. ఈ విషక్రిములు హెచ్చుగా బయటకు పోయినపుడు ఉడుకు తగులును. అందుచే మహేశ్వరుని పుస్తకములో ఉదయము సాయంత్రము మాత్రమే ఇట్లు ఊపిరిపీల్చుమని చెప్పెను నోటి యారోగ్యము చాలముఖ్యము అని ఓమీయరుగారు చెప్పియున్నారు. వాయుమండలములోని శక్తిని విద్యుత్తును లోపలికి గ్రహించుటకుఉచ్చాస్వసనిశ్వాసములేముఖ్యమార్గములు. మామూలుగా ప్రతిమానవుడును తన యూపిరితిత్తులలో మూడవభాగమును గాలిచే సామాన్యముగా నింపుచున్నాడు. కాకచంచువుపద్ధతిలో యావద్భాగముగూడ గాలితో నిండుచుండును. పాశ్చాత్య శాస్త్రజ్ఞులుచెప్పి వీర్లునిశ్వాసము కంటె కాకచంచుపద్ధతి శ్రేష్ఠతరమైనది. మహేశ్వరుని పుస్తకము ఉదయాస్తమయములకు యెందుచే పాముఖ్యమునిచ్చినది? సూర్యరశ్మిచే రోగములను గుదుర్చుపద్ధతి 1845 నుండి పాశ్చాత్య దేశములలో తెలిసియున్నది. సూర్యకాంతి రోగములను రాకుండజేయును. వచ్చినవానిని కుదుర్చును. పాశ్చాత్యదేశములలో వేసవికాలములో ఉదయపు వెలుతురునే వాడుదురు. సూర్యకాంతిచే రోగము కుదుర్చుటకు ఉదయకాలమే శ్రేష్ఠమయినది. సూర్యుడు దగ్గోచరమైన అరగంటవరకు ఉండు వెలుతురు అమూల్యము, శుద్ధసువర్ణముతో సమానము. ఈమోతాదు సాయంత్రముపూటగూడ వాడవచ్చును. ఇట్లుచేసినచో వేడిలేనికాంతిలభ్యమగును. హిందూదేశములో అన్ని శీతోష్ణస్థితులును గలవు. ఈసూర్యకిరణ చికిత్సకు అవకాశములు హెచ్చుగాగలవు. హిందూదేశములో

సాయంత్రముకన్న ఉదయకాలమే శ్రేష్ఠము. అప్పటిగాలి శీతలముగానుండును. ఆసూర్యకాంతి చేత ఆత్మవిశ్వాసము, ఉత్సాహము, గలుగును. నిద్రబాగా పట్టును. ఆకలికలుగును. జీర్ణశక్తి అభివృద్ధియగును. ఈకాంతి ఉడుకుచెయ్యదు. చెమట పుట్టించును. అప్పటికాంతి విషక్రిములను జంపును. చర్మముమీద ప్రసరించుటచే జీవాణువులుదృఢవిల్లును. ఇట్టికాంతిచే క్షయ నయమగును. అని సలీబీ ఎడ్జ్ కూంబ్, గౌత్వేయిన్, మొదలగు పాశ్చాత్య వైద్యులు చెప్పియున్నారు. సూర్యకాంతియును, ఆరుబయట తగులు గాలియును, రోగములను రానివ్వవు. ఆరోగ్యప్రదము అని ఋజువుచేయుటకు విస్తారము శ్రమపడ నక్కరలేదు.

కొన్ని సలహాలు

1. స్థలము:—సముద్రపుటాడ్డు, ఏటియొడ్డు, లేదా చల్లనికొండలు, దుమ్ము కంపు అపరిశుభ్రత లేని చెరువుదగ్గర అయినను సరే.
2. కాలము:—మొదట ఉదయము, సాయంత్రము కొంచెముసేపు. తరువాత కాలమును పెంచుము. ఆసంధ్యాసమయములు ఆరోగ్యకరములు. ఆకాలములో ప్రాతనిమిషము నూత్న చైతన్య సందేశము నిచ్చును.
3. శరీరస్థితి:—సమప్రదేశమున బట్ట లేక గొంగడి షరచి పద్మాసనము వేసికొని కులాసాగా కూర్చుండుము. మోకాళ్ళపై చేతులుంచుము. తల, కంఠము, ఒకగీటున నుంచుము. కండ్లు మూసుకొని శాంతముగా నుండుము.
4. తోముట:—ముందు మల విసర్జనము చేయుము. అత్యుష్ణము అతిశీతలముగాని నీటితో

నోరు, పండ్లు, ముక్కులు, కడుగుము. చర్మమునకుగూడ గాలి తగులనిమ్ము. జ్వరము వచ్చినప్పుడు విశ్రాంతిపొందుము. భోజనమునకు పూర్వము, పరము, విరామముంచుకొనుము.

5 ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములు:—లో నున్న యూపిరిని పూర్తిగా వదలివేయుము. వాసనద్రవ్యమును ఆహ్లాదించినట్లు మెల్లగా, శాంతముగా గాలివీల్చి యూపిరితీర్తులను నింపుము. ఊపిరి పీల్చినపుడు, ముక్కు-శ్శ్శను బాధించకుము. ముఖమును వికారము చేయకుము. ఎండవేడిలో కసరతు చేయకుము.

6. ఒకసలహా:—మంచివైద్యుని యేరుకొనుము. వాని సలహాప్రకారము నడుపుము. పుష్టికరములగు యాహార పదార్థములను గూర్చుకొనుము. పొగపీల్చుట మానివేయుము. మనస్సునకు కులాసాయైన షనులను కల్పించుము.

గుంటూరుజిల్లా గ్రామసౌభాగ్య సంఘము.

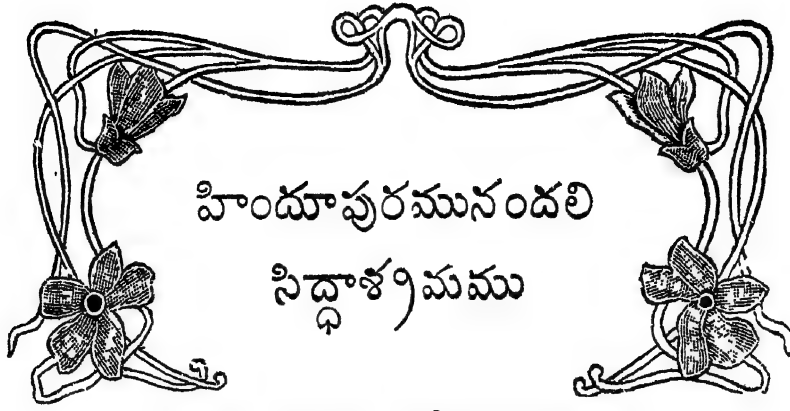
ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ

1936 సంవత్సరం అక్టోబరు నెలకు జమాఖర్చులు

జ మ లు .	రు. అ. పై.	ఖ ర్చు లు	రు. అ. పై.
జెనుకటిసెలనిలువ	108-15-0	ప్రకృతిపత్రిక పోస్టేజీ	6-12-6
ప్రకృతిపత్రిక చందాలు	46-0-0	పుస్తకముల పోస్టేజీ	5-9-0
,, పోస్టేజీలు	2-1-0	నాకర్లు	15-4-0
పుస్తకముల అమ్మకం	58-7-0	భరణములు	33-5-4
,, పోస్టేజీలు	5-5-0	సేవనరీ	1-10-0
అప్పుల వసూళ్ళు	1000-0-0	చిల్లరఖర్చులు	0-6-0
సోదస్స అమ్మకము	66-12-0	ప్రొయ్ కొనుడి	40-0-0
ప్రకృతిచికిత్సాలయము	1-0-0	అప్పులఖాతా	8-2-0
		గృంథాలయము	11-0-0
		జనరల్ పోస్టేజీ	6-14-9
		గాంధీ కో ఆపరేటివు బ్యాంకులో	
		కరెంటు ఆకౌంటు	1153-0-0
		నిల్వ రొఖ్ఖ 0	10-8-5
			1292-8-0
	1292-8-0		

కొ॥ అదినారాయణశర్మ, మేనేజరు.

అ॥ వేంకటరమణయ్య, కార్యదర్శి.



హిందూపురమునందలి

సిద్ధాశ్రమము

యోగి సిద్ధప్పగారి చికిత్సావిధానము

శ్రీ సిద్ధప్పగారికి తమ్ములు ఇంకను కొంతమంది శిష్యులు కలరు. పత్రికలద్వారా వెల్లడించడము లేనిపోని చర్యలు చేయడము మాగురుస్వామికి ఇష్టములేదు. నేను పదినవత్సరములుకుగా శ్రీ స్వాముల ఆశ్రమమునందే కాపురముచేయుచు ప్రకృతిచికిత్సను అనుభవించుచున్నాను. తాము కోరినందున ఇక్కడిచికిత్సావిధానమును వ్రాయుచున్నాను.

కటిలింగస్నానములు:—36 అంగుళముల జింకు తొట్టిలో పద్మాసనము వేసుకొని కూర్చున్న రోగికి బొడ్డువరకు వచ్చునట్లు నీరు పోయవలయును. శుభ్రముగను చల్లగను తియ్యగనుండు నీటిని బావిలోనుండి తెచ్చిపోయవలయును. అర గంటవరకు నీళ్ళయందు కూర్చుని కుడిచేతితో ముతకగుడ్డను చేతినిండ ధరించి పొత్తికడుపు మీద రెండుప్రక్కల పార్శ్వములవఱకును రుద్దవలయును. దీనికి కటిస్నానమని పేరు. తొట్లో ముక్కాలుభాగము నీరుపోసి నీటిమట్టమునకు చిన్న యెత్తుపీట వేసి పిట్టలు మాత్రము నానునట్లు దానిమీద కూర్చుండవలయును. ఎడమచేతితో శిశ్నముయొక్క గుడ్డనులోనికి నెట్టి పైతోలుమొనలను ఎడమవోళ్లతో పట్టుకొని కుడిచేతివోలితో గుడ్డను ధరించి ఆతోలు పైన అరగంటవఱకు తుడువవలయును. స్త్రీలకు వేటువిధముకలదు. దీనికి లింగస్నానమని పేరు.

తొట్టిస్నానము ఎక్కువగాలి లేనిచోట చేయవలయును. చికిత్సకాగానే రెండుబిందెలనీరు స్నానముచేయవలయును. శిశ్నముచివర చర్మము లేనివారు లింగస్నానము చేయరాదు. వారికి కటిస్నానమే చాలును.

ఆవిరిపట్టువిధము:—ఒకసీమనూనె (కిరసనాయిలు) డబ్బాను శుభ్రముగా కడిగి ఒక పొయ్యిమీద ఆడబ్బాలో ఎనిమిదవంతు నీరుపోసి పెట్టవలయును. ఆడబ్బాలోనుండి ఒక గొట్టమును రెండు అడుగులు పొడవుగా తీసికొనిపోయి అక్కడ క్రిందికి వంచి ఒకపీట క్రిందకు పెట్టవలయును. ఆపీట ఒక అరఅడుగు ఎత్తుగా నుండవలయును. దానిమీద రోగి కూర్చుండవలయును. నీటిడబ్బాక్రింద నున్న మంట ఎడతెగకుండ నుండవలయును. అప్పుడు ఆవిరి బాగుగావచ్చును. ఆవిరి వేసికొనువారు ఆరుమూరల చదరపు దుప్పటి కప్పుకొనవలయును. మొదట బెంచిదిగువకు కూర్చుని పొత్తికడుపుకు బాగుగా ఆవిరిపట్టవలయును. వెంటనే దుప్పటిని మాత్రము తెరవక బెంచిపైన పద్మాసనము వేసుకొని కూర్చుని వీపునకు మెడకు తలకు పిరుదులకు ఆవిరి పట్టవలయును. తరువాత పాదములకు ఆవిరిపట్టవలయును ప్రారంభములో ఆవిరిపట్టువారికి మొదట కొంచెము ఆవిరిపట్టువరకును బాధగా నుండును. తరువాత చెమట

పోసినకొద్ది హాయిగా నుండును. ఆవిరి పట్టువారు సహించువరకునే ఆవిరి పట్టవలయును. ఎక్కువ కాలము పట్టరాదు. ఆవిరి మనస్సు తృప్తిగా పట్టగానే దుప్పటి తీసివేసి ఒక బిందెడు చన్నీరు స్నానము చేయవలయును. వెంటనే తొట్లో కూర్చుని తొట్టిచివరకు మెడ ఆనిచ్చి వీపు ఎముక మెడవరకు నానునట్లు కూర్చుని కటిస్నానము చేయవలయును.

మృత్తికా స్నానము:-నల్లమన్ను శుభ్రమైనది తెచ్చి దానినొకపాత్రలో వేసి దానిపైన నీరు చిలుకరించిన అది నాని మెత్తగానగును. నానువఱకును చేతులతో ముట్టరాదు. ముట్టిన యెడల గట్టిగడ్డ లేర్పడును. మన్ను మెత్తగా కరిగినపిమ్మట మనకు కావలసినంత బురదగా చేసి యావత్తు చర్మమునకు పూసుకొని 20 లేక 30 నిమిషములు ఎండలో నుండవలయును. ఒడ లంతయు ఆరినపిమ్మట మంచిచల్లనినీరు స్నానము చేయవలయును. శరీర మంతయు శుభ్రమై శిరోజములు మృదువై చాలశాంతి నొనగును. ఈచికిత్స మధ్యాహ్నము చేయవలయును. కురు వులకు పెద్ద వ్రణములకు ఈమన్నుకలిపి ప్లాస్టరు (plasters) లు వేయుదురు.

ఉపవాసచికిత్స:-ఈ ఆశ్రమములో ఎనిమిది మొదలు నలుబదిదినములవఱకు ఉపవాసములు చేసినారు. ఉదయము రోగికి అవసరమును బట్టి ఆవిరిస్నానము చేయించవలయును. వెంటనే కటిస్నానము చేయించవలయును. తరువాత పొడిగుడ్డలుధరించి నడువగలిగిన రోగులు కొంత దూరము నడిచి రావలయును. మధ్యాహ్నము కటిస్నానము చేయవలయును. సాయంకాలము అస్తమానకాలమునకు ఒకగంట ముందు కటిస్నానము చేయవలయును. చలిగానున్న లింగ

స్నానము చేయవచ్చును. ఇష్టమున్న ఒంటిపైన నీళ్లుపోసుకుని స్నానముచేయవచ్చును; లేకున్న మానవచ్చును.

రాత్రిలయందు నిద్ర పట్టనియెడల మెత్తని తడిమన్ను పొత్తికడుపునకు పట్టివేయవలయును. దానిని అరలడుగు వెడల్పు అడుగుసొడుగు అరలంగుళము మందము పట్టిగాచేసి పొత్తికడుపునకు కట్టిన శాంతికలిగి శుభ్రముగా నిద్ర పట్టును. భోజనము చేసినవెంటనే ఈపట్టిని వేయరాదు; వేసిన అపాయము సంభవించును. ఉపవాసకాలమునందు ఈపట్టిని వేయుట మంచిది. రెండుమూడురోజులు మట్టిపట్టిని వేసినప్పటికి ఆకలికలుగును. నోటిలో దుర్వాసన ఆగి పోవును. అప్పుడు ఆహారము ఈయవచ్చును. ఉపవాసకాలమున గ్రామములోనికి వెళ్లరాదు. కాపురముండు చోటికిగాని అన్నపానాదులు భుజించుచోటికి గాని వెళ్ళరాదు. వారు మంచి శుభ్రమైన అడవిలోగల ఈ ఆశ్రమగదులందు నివసించుదురు. ఏమంచివాసనయు దుర్వాసనయు తగులకూడదు. ఇట్లుచేసిన రెండుమూడు దినములలో రోగికి స్థిమితము కలుగును. అప్పుడు రోగము ననుసరించి నలుబదిదినములవఱకును ఉపవాసము చేయవచ్చును. పది పన్నెండు దినములు గడచినపిదప ఉపవాసరోగిని ఒకరు బహుజాగ్రత్తగా కనిపెట్టవలయును. ఇట్లొనర్చిన ఉపవాసమువలన ఆత్మశక్తికలుగును. ఈవిధులను మీరినయెడల యేమహానీయునకును ఉపవాసము సాధ్యపడదు.

ఉపవాసానంతరము ఆహారవిధానము:-ఎనిమిది దినములు ఉపవాసమున్నవారికి మొదటిదినము ఒకపూట రెండుతులములగోధుమపిండి నారింజ పండులో నగము; పది పదిహేనుదినములు ఉన్న

వారికి 1½తులము పిండి నాలుగునారింజతోనలు; ఇరువది ముప్పది దినములు ఉపవాసమున్నవారికి మూడు తొనల రసము మూడు నాలుగు దినములు అగునప్పటికి ఒక నారింజపండు రసము ఈయవచ్చును. అంతకంటె ఎక్కువ యియరాదు. ఉపవాస మొనర్చువారికి నోటి నుండి వాసనతగ్గగానే ఆకలి వుట్టును. తరువాత నోరు చేదువుట్టును. తరువాత నోటికి హితవు వుట్టును. అప్పుడు ఆహార మియవలయును.

ఇట్లు కొన్ని దినములు గడచిన తర్వాత 3/16 గుంటూరుశేరు లేక 1/8 మదాసుపడిగోధుమ పిండిసిటితో కాచిన జావ ఈయవలయును. ఒకనారింజపండు గాని లేక త్వరగా జీర్ణమగు ఏ ఇతరఫలముగాని ఈయవచ్చును. ఆనాడే చెట్టు నుంచి కోసినపండు అతిశ్రేష్ఠము. నిలువపండ్లు ఎంతమాత్రము పనికిరావు. రావిపండ్లు జువ్వి పండ్లు మేడిపండ్లు అతిశ్రేష్ఠము. అప్పుడు రాలినవి ఆరుమొదలు ఎనిమిదివరకు ఈయవచ్చును.

తదనంతరము తెల్లవారి గంజి, మధ్యాహ్నము చికిత్సానంతరము గోధుమపిండితో తయారు చేసిన రొట్టె 3/16 శేరు పిండికంటె ఎక్కువ యుండకూడదు. ఇట్లుచేయగా పాతరోగములు బయటపడిపోవును. రోగికి 'పై ఆహారము చాలదు. నాకు ఎక్కువ కావలయు'నని కోరును. ఇది సుగు

ణము. ఇచ్చినదే జీర్ణముకాదు అనువారికి మేల గుట కష్టము. ఉపవాసానంతరము మొదటి దిన మిచ్చు పిండియే అమృతమువలె తియ్యగా నుండును. ఆపిండి కడుపులో బరువుగానుండి జీర్ణ మగువరకును తెలియుచునే యుండును.

ఈరీతిగా ఎవ రెన్ని దినములు సాధింతురో అంత ఆరోగ్యభాగ్యము పొందుదురు. మితముతప్పి ఆహారము భుజించువారికి రోగములు త్వరగా నయముకావు. సర్వము భుజించి ప్రతిదినము ఒక స్నానము చేయుచు ఎనిమిదిదినముల కొకతూరి ఆవిరి చేయుచున్నఎడల దేహము ఆరోగ్యముగా నుండి కొత్తరోగములు రావు. ఈ సిద్ధాశ్రమము హిందూపూరుకు 1½ మైలు దూరములో నున్నది. నూరు ఎకరముల వైశాల్యములో ఒక లక్షరూపాయలకు పైబడినకట్టడములు బావులు రోగులుండుటకు గృహములు సదుపాయములు యావత్తు ఉన్నవి. కాని యోగవిద్య తెలిసిన వారుగాని, యోగి సిద్ధపృగారివలె చక్కగా ముఖవై ఖరిజ్జానము కలిగి కొత్తరోగులను అన్ని కాలములందు చక్కగా విచారించి తగుచికిత్స చేయగలవారుగాని లేరు.

ఇట్లు విధేయుడు.

ఏ. వి.

లోకలుబోర్డు — (మాసపత్రిక)

ఇందు లోకలుబోర్డు తీర్మానము, హక్కులు అన్నియును ప్రకటింపబడును. సంపాదకులు చాగంటి శేషయ్యగారు. లోకలుబోర్డులవారు అందరును తెప్పించుకొనునట్లు అనుజ్ఞ పొందబడినది. సం||ర చందా రు. 3-0-0 లు.

లోకలుబోర్డు కార్యాలయము, కపిలేశ్వరపురం (తూర్పు గోదావరిజిల్లా).

1-10-1935 మొదలు 1-10-1936 వరకు శ్రీయోగేశ్వరమఠానికి ధర్మచికిత్సలయమందు చికిత్సపొంది
ఆ రోగ్య భాగ్యము పొందిన వారి జాబితా.

పేరు	గామము	వ్యాధి	నూర్యకిరణ తొట్టిస్తానచికిత్సలు	ఉపవాసచికిత్స
1 శిద్దుల గోటిసూర్యప్రకాశలింగముగారు	మోరుతోట	జ్వరము	3 రోజులు	3 రోజులు
2 దుడ్డు వెంకటేశ్వరలింగముగారు	"	మలబద్ధము	2 రోజులు	2 రోజులు
3 ఏజిండ్ల పున్నయ్య చౌదరిగారు	పల్లికూస	గ నేరియో	1 నెల	28 రోజులు
4 వరుచూరి శివయ్యచౌదరిగారు	"	దగ్గు, వీర్యనష్టం	1 నెల	20 రోజులు
5 ఏజిండ్ల లక్ష్మీనరసమ్మగారు	"	జ్వరము	2 రోజులు	2 రోజులు
6 కాటగిరిగడ్డ వెంకటసుబ్బయ్యచౌదరిగారు	వివేకానందపురం	విరోచనములు	4 రోజులు	4 రోజులు
7 శుంకర చౌదరయ్యగారు	పోతారంక	జ్వరము	3 రోజులు	3 రోజులు
8 ఆరుమళ్ళ కామేశ్వరమ్మగారు	కూచిపూడి	మూర్చలు	1 మాసము	13 రోజులు
9 పుట్టగుంట వెంకట్రావమ్మగారు	శింగుపాలెం	బొలి	2 మాసములు	17 రోజులు
10 గొల్లి మాణిక్యమ్మగారు	"	పండపోటు	1 వారము	డిప్టో
11 ఆరుమళ్ళ పిచ్చమ్మగారు	కూచిపూడి	మాడుపోటు	"	డిప్టో
12 బొబ్బా సత్యమ్మగారు	మైనేనివారిపాలెం	ముఖము వాచుట	1 రోజు	డిప్టో
13 మండేల రాఘవయ్య నాయుడుగారు	పిర్రాటంక	ముక్కు-ద్యారా చీముకారుట	"	డిప్టో
14 గుళ్ళపల్లి బాపయ్య చౌదరిగారు	శింగుపాలెం	అజీర్ణము	1 మాసము	5 రోజులు
15 గుళ్ళపల్లి యశోదమ్మగారు	"	దప్తమహాంధ్యము	"	14 రోజులు
16 బొప్పన సీతారావమ్మగారు	"	కనుమవ్యాధి	40 రోజులు	12 రోజులు
17 శిద్దుల గోకర్ణేశ్వరలింగముగారు	మోరుతోట	పచ్చకామెన్	3 రోజులు	3 రోజులు
18 పుట్టగుంట చెండ్రయ్యగారు	శింగుపాలెం	కత్తిదెబ్బ	1 వారము	డిప్టో
19 తంగెళ్ళమాణి పున్నయ్యగారు	మైనేనివారిపాలెం	అతిమాత్రము	15 రోజులు	డిప్టో
20 కాటగిరిగడ్డ వెంకటసుబ్బయ్యగారు	వివేకానందపురం	జోకలు, విశేషములు	1 వారము	డిప్టో
21 మోపుదేవి కుటుంబమ్మగారు	మైనేనివారిపాలెం	నిరంతరము తేలిపులు	1 మాసము	డిప్టో
22 వాడరేపు శివకుమార శర్మగారు	బెజవాడ	మూర్చలు	1 మాసము	27 రోజులు
23 గాజుల రాజేశ్వరరావుగారు	బందరు	పక్షవాతము	1 వారము	2 రోజులు

24	యోగిని చిన్నమ్మగారు	గారికిపూడి	కడుపులో బిళ్ల	11 రోజులు
25	శేపల్లి శీతా రావమ్మగారు	పోటుమెరక	మలబద్దకము	1 వారము
26	పరుచూరి మహాలక్ష్మమ్మగారు	పల్లికూన	కుసుమవ్యాధి	2 మాసములు
27	కన్నా గోవిందరాజులుగారు	కొత్తూరు	జోకులు, విరేచనములు	1 వారము
28	ఏరగడ్డ చుక్కమ్మగారు	శింగుపాలెం	ఉబ్బినము	2 మాసములు
29	ఏరగడ్డ సుందరమ్మగారు	"	10 నెలల నుండి తీవ్రమైనదగ్గు	"
30	ఏరగడ్డ రాఘవయ్యచౌదరిగారు	"	దృష్టిమాండ్యము	"
31	పాటిబండ రామకొటయ్యచౌదరిగారు	వీరభీషాడు	వీర్యనష్టం, మేహపాడ	"
32	పాటిబండ వెంకాయమ్మగారు	"	దగ్గు, కడుపులో మంటలు	"
33	పాటిబండ వీరవరప్రసాదరావుగారు	జిల్లేపల్లి	ఉబ్బినము	"
34	చిలకలపూడి వెంకటేశ్వర్లుగారు	మోరుతోట	రథచక్రముదెబ్బ	2 రోజులు
35	ఏరగడ్డ రత్నమ్మ	పల్లికూన	దృష్టి మాండ్యము	2 మాసములు
36	పుట్టగుంట కుటుంబయ్యచౌదరిగారు	శింగుపాలెం	జ్వరము	"
37	పాతూరి కోటయ్యగారు	పాపవినాశనము	కాగ్నిమిశ్ర స్తంభవ్యాధి	6 మాసములు
38	శ్రీరామినేని కోటమ్మగారు	గోగినేనిపాలెం	కుసుమవ్యాధి	3 మాసములు
39	శ్రీరామినేని రాఘవయ్యగారు	"	ఉబ్బినము	"
40	కన్నా గోవిందరాజులుగారు	కొత్తూరు	ప్రమాదమగు జ్వరము	5 రోజులు
41	ఏరగడ్డ వెంకటసుబ్బమ్మగారు	శింగుపాలెం	దగ్గు	1 మాసము
42	పరుచూరి రాజలక్ష్మమ్మగారు	పొలిటిగడ్డ	గుండెదడ నిరంతరము నూడుపోటు	2 మాసములు
43	బండి రావప్ప	పెద్దపొడల్ల	పయోరియా	40 రోజులు
44	బండి నవమ్మగారు	"	దగ్గు	2 మాసములు
45	బండి వీరభద్రస్వామిగారు	"	చలిజ్వరము	1 వారము
46	బండి మల్లికార్జునగారు	"	జ్వరము	"
47	బండి అల్లూర్మమ్మగారు	"	"	2 రోజులు
48	ముత్యాల బసవలింగమ్మగారు	మోరుతోట	జోకులు విరేచనములు జ్వరము	7 రోజులు
49	కొత్తపల్లి బసవమ్మగారు	మైనేనివారిపాలెం	కడుపులో శరాలనొప్పి	40 రోజులు
50	మైనేని పుణ్యవతమ్మగారు	"	కండ్లు తిరిగి పడిపోవుట	13 రోజులు



ఆచంట ను బృహద్రావుగారు, తాడేపల్లిగూడెం పోష్టు, వెంకట్రామన్న గూడెము.

భగవంతుడు ఈ మానవశరీరయంత్రమును బహు నేర్పుతో నిర్మించి యున్నాడు. ఈ యంత్రము తనలో లోటుపాటులు కలిగిన తనంత తానే ఆలోటుపాటులను సవరించుకొనగలడు. ఆలోటు పాటులే రోగదశలు. ఆ రోగదశలందు శరీరము నకు అనవసరపు పదార్థమును మలమూత్రస్వేద రూపముల బయటికి నెట్టివేయుటకు సదా అది ప్రయత్నించుచుండును. అది నెట్టివేయ గలిగి నంత బయటకు తోయును. ఇంకా అన్యపదార్థమే ఎక్కువగాయున్న రోగదశ దీర్ఘమగును. కాని సర్వదా ప్రాణి యీ యంత్రములో ఉన్నంతకాలము యీ యంత్రము తనయొక్క సహజధర్మమును నెఱవేర్చుచునేయుండును.

ఉదాహరణ: ఒకానొకనికి విరేచనము కలుగును అనగా ప్రేగులయందు మలము విస్తారముగా నుండుటచేత యీ యంత్రము ఆ అన్యపదార్థమును బయటకు నెట్టివేయుటకు ప్రయత్నించుచున్నది. ఆ పనిని దానిచే నెరవేర్చునీయవలెను, కొంతకాలమునకు తమంత తామే అవి తగ్గి పోవును. కాని ఆసమయములో మనము ఆహారము మాత్రము మితముగాగాని, ఫలాహారము గాని ఆహారము మార్చుగాని చేసి జీర్ణకోశము నకు బహు స్వల్పపనినిమాత్రమే యివ్వవలెను. ఎంత బలవంతు డయినను ఒకమనిషి యిద్దరితో యుద్ధము చేయగలడా? అసంభవము. అట్లే యంత్రమునకు ఆసమయములో జీర్ణకోశపు పనిని తగ్గించిన, వ్యాధిపదార్థమును చప్పననిర్మా

లించి యంత్రమును శుభ్రీకరచగలడు కాని మందువైద్యమును అజ్ఞానులును ఆశరీరయంత్రమును దానియొక్క సహజ ధర్మమును (Duty) నెరవేర్చనీయనివ్వరు. ఆవిరేచనములు కట్టుటకు నల్లమందు లేక తెల్లమందు వాడెదరు. విరేచనములు కట్టునుకాని వెంటనే కడుపుబ్బును, ఆకలి మందగించును. అందునిమిత్తము మరియొక వైద్యము చేయవలసినచ్చును. ఇట్లే మనయొక్క తెలివిలేమిచేత శరీరముయొక్క సునిశిత శక్తిని పాడుచేయుదురు. ఆ అన్యపదార్థముసంచలనము చేత రకరకముల వ్యాధులు అనగా కంటి నొప్పి కాలునొప్పి తలనొప్పి మొలనొప్పి గుండెనొప్పి యిత్యాదులు కలుగును. ఇన్నింటికి యిన్నిరకములమందులు వెలసినవి. సూదిపోట్లు (Injections) బయలుదేరినవి.

సోదరులారా మీ మీకప్రాజ్ఞతములను యీ కపట వైద్యములకు ధారపోయకుడు. వెంటనే మందువైద్యముయొక్కనిరాధారతను గ్రహించి శరీరముయొక్క సునిశితశక్తిని పనిచేయనిండు. ప్రకృతివైద్యుని సలహా పొందుడు. ప్రకృతి వైద్యుడు వెంటనే యీమానవశరీరమునకు ఆధార భూతమగు పంచభూతముల సహాయముతో మీ మీ రోగముల నిర్మూలించగలడు. శరీరము యొక్క సునిశితశక్తిని అతడు బాగుగా ఎరుగును.

పంచభూతములు, ఏవి? అవి ఎట్లుమనకు సహాయ పడును? పరమాత్మనుండి తోలుత ఆకాశము,

ఆకాశమునుంచి వాయువు, వాయువునందుండి అగ్నియు, అగ్నియందుండి జలమును, జలమునందుండి పృథివియు సుతృన్నములైనవి. కాని వీనిగుణపరిణామముయొక్క సిద్ధాంతము 'గుణా గుణేశువర్తస్తే'యను న్యాయమున నాదియందు ఒకగుణమేగల పదార్థ ముత్పన్నమైనది. దాని నుండి రెండుగుణములు గలవియు, మూడుగుణములు గలవియునగు పదార్థము లుత్పన్నమైపృథివీచెందుటకు ప్రారంభమైనవి. పంచమహాభూతములలో నాకాశము ముఖ్యముగ శబ్దగుణ ప్రధానమేయగుటచేఆకాశము మొదటనుత్పన్నమైనది. పిదప వాయువుపుట్టెను. కారణమేమన వాయువునందు శబ్దస్పర్శము లను రెండుగుణము లున్నవి. గాలివినరునేని అదివినబడుటయే కాక మనయొక్క స్పర్శేంద్రియమునకు సైతముగోచరమగుచున్నది వాయువుఅనంతరము అగ్ని పుట్టెను. కారణము శబ్ద స్పర్శము లను రెండుగుణములేకాక రూపమును మూడవగుణముకలదు. మూడుకాక, రుచి లేక రసమును నాల్గవగుణము జలమందుండుటచే నగ్ని వెంబడిని జలముత్పన్నముకావలసియున్నది. తుదకు పృథివియందు గంధమును గుణవిశేషము యుండుటచే పృథివి యుత్పన్నమైనది. పిదప గాబోవుపంచభూతములకలయికచే పంచీకరణము గలిగినది. పంచమహా భూతములలో ఒక్కొక్కదానియొక్క భాగము హెచ్చు తగ్గులుగ గైకొని అవియన్నియు గలపుటచే గొత్త గొత్త పదార్థములు సిద్ధించును.

అనంతరము పృథివినుండి వనస్పతియు, వనస్పతి నుండి అన్నము, నందుండి పురుషుడు ఉత్పన్నమయ్యె. "పృథివ్యా ఓషధయః ఓషధీభ్యోన్నం అన్నాత్పురుషః."

పృథివియందు అనంతకోటి జాతులు పుట్టుచు

న్నవి. పృథివికిని జలమునకు ప్రధమ సంయోగమైనపిదప నానావీజములనుండి అంకురములు పుట్టు చున్నవి. ఆ అంకురములనుండి అనేకమగు చెట్లు పుట్టుచున్నవి. పత్రములు పుష్పములు వాటివల్ల పుట్టును. ఆపుష్పములనుండి అనేక విధములయిన మిక్కిలి రుచిగల పండ్లు పుట్టును. అని శ్రీ లోకమాన్య బాల గంగాధర్ వారి గీతానువాదములో వ్రాయబడియున్నది.

ప్రకృతివైద్యుడు పంచభూతములలో గొప్పదియగు ఆకాశతత్వమును గ్రహించి దానిని యీ శరీరయంత్రముమీద ప్రయోగించును. ఆకాశము అనగా ఖాళి (అవకాశము). ఈమానవయంత్రమున కొంతఅవకాశము లేక ఖాళీయుండును. ఆయవకాశమున అన్యపదార్థము చేరుటయే రోగము. ఈచెడుపదార్థమును శరీరశక్తి బాగు చేసికొనగలదు. అందుకు అవకాశ మియ్యవలెను. దానినే ఉపవాసమని పిలుతుము. పరిశుభ్రమైన వాయువువలన అనేకరోగముల కుదుర్పవచ్చును. అగ్ని (తేజస్సు లేక సూర్యుడు) సూర్యకిరణసహాయములచేత సమస్తరోగములు మానును. ఇదియే సూర్యకిరణచికిత్స. అగ్నిసహాయముచేత జలమును మరగించి బాష్పస్నానములు చేయించి రోగపదార్థమును వెలువరింపజేయును.

జలము : యిది శరీరయంత్రములోనికి బోయి తినిన ఆహారపదార్థములను చక్కగా జీర్ణము చేసి అందలి మాలిన్యములను మలమూత్ర స్వేద ద్వారముల బయటికి నెట్టివేయును. జలమే శరీరముపై భాగము శుభ్రముగానుంచి చర్మరంధ్రములను వికసింపజేయును. ప్రకృతివైద్యులు జలచికిత్సవల్ల (ట్రాప్టివైద్యము) నకలరోగములు పొగొట్టుదురు. బాష్పస్నానములు చేయించెదరు.

పృథివి అనగా మట్టి. మెత్తని వండుమట్టి లేక పుట్టమట్టి. దీనిని మెత్తగా నీటితో కలిపి బాధకల చోట్ల పట్టిగా తరచు వేయుచున్నయెడల బాధలు పడమించును. దీనినే మృత్తికాచికిత్సయందురు. అదిగాక యీ పృథివియందు అనేకములగు పండ్లు కాయలు ధాన్యములు గింజలు బయలుదేరి ఈశరీరపోషణకు వినియోగపడుచున్నవి. ఆహారములు ద్వివిధములుగా నున్నవి పక్వాహారము, అపక్వాహారము. పక్వాహారము నీటితోను అగ్నితోను పచనము కావింపబడినది. అపక్వాహారము నీటిపహాయముతో తయారు కాబడి బీజములు కలిగిన తరువాత భజింపదగినది. అపక్వాహారము వల్ల కలిగిన రోగములను అపక్వాహారమువల్లను, కేవలము స్వర్ణీయమైన ఫలాహారమువల్లను

ప్రకృతివైద్యులు రోగములను బాపుచున్నారు. ప్రకృతివైద్యులు పంచభూతములలో మొదటిదగు గొప్పదగు ఆకాశము గ్రహించి ఉపవాసచికిత్సయు, రెండవదగు వాయువు గ్రహించి యోగచికిత్సయు, మూడవదగు అగ్ని గ్రహించి సూర్యకిరణ చికిత్సయు, నాల్గవదగు జలము గ్రహించి జలచికిత్సయు, అయిదవదగు పృథివి గ్రహించి మృత్తికాచికిత్సయు, ఆహారచికిత్సలు నేర్పరచియున్నారు. పరమాత్మనుండి యుద్భవించిన యీ పంచభూతములు మహత్తరశక్తి కలిగి యుండుటచే ప్రకృతివైద్యులు ఆయాచికిత్సలతో నకలరోగములు పోగొట్టుచుండ యింకను మీరేల యీకపటమందు వైద్యుల నాశ్రయించి మీయిల్లు ఒడలు గుల్లచేసికొందురు?

ఆయుర్వేద విద్యత్వ మ్మేళన పత్రిక

డాక్టరు యం. వి. రమణప్ప A. M. A. C., A. I. V. S., సూపరింటెండెంటు అండ్ ఎగ్జామినర్ గారి

యాజమాన్యమున అభివృద్ధి గాంచుచున్న సచిత్ర మాసపత్రిక.

ఇందు ఆయుర్వేదమునకు అంగమగు విమర్శనలు, పరిశోధనలు మున్నగు వైద్యవిషయములు ఖనముగు వైద్యశ్రేష్ఠులచే వివరింపుచూ వైద్యునిచేత ఆచార్యునిగనూ, గృహమందు కుటుంబవైద్యునిగను మెలంగి దేశీయ వైద్యమును పెంపొందించుచూ పశువు, మానవాశోగ్యముల కాపాడుటయే పత్రిక యుద్దేశము. ప్రతి భారతీయుని హస్తము నలంకరింప వలసిన పత్రికారత్న మిదియే.

చందారు. 2-8-0 మాత్రమే.

ఆయుర్వేద విద్యత్వ మ్మేళన పత్రికా కార్యాలయము, గుత్తి R. S

భక్తిప్రబోధిని

భక్తిప్రచారమును చేయు మాసపత్రిక.

భగవాన్ శ్రీ రామకృష్ణపరమహంస, శ్రీమద్వివేకానంద, రామతీర్థ, శ్రీ హరనాథ్ రాహుర్, శ్రీచైతన్య మహాప్రభువు మొదలగువారు బోధించిన భక్తివిశేషములను తెల్పుచుండుటయే దీనిప్రత్యేకలక్షణము.

కడదిన నాలుగు వత్సరములనుండి ప్రచురింపబడుచున్నది.

సం॥ చందా పోస్టేజితో రు 1-0-0.

శ్రీరామకృష్ణ పూజామందిరము,

కొత్తపేట, గుంటూరు

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధ వ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	జల	జల
	ఇతరులకు	చందాదారులకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లస్వము	0 12 0	0 8 0
మలబద్ధము	0 12 0	0 8 0

నేదాంతము, ఇతరములు

ఋషిభిషగసప్రకాశము	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలవృత్తము	0 2 0	0 1 0
అదర్శసుగుణజీవనము	1 0 0	1 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రావత్సామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	జల	జల
	ఇతరులకు	చందాదారులకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వైదుర్య సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
	చందాదారులకు	3 0 0

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు బెజవాడ

ఈపరిషత్తు ప్రకృతి వైదుర్యులకు తరఫీయతుచేసి విద్యను నొసంగును. ప్రతి సంవత్సరమును శిక్షా శిబిరముల నేర్పరచి అందు విద్యార్థులకు పరీక్షల నేర్పరచి చికిత్సాపద్ధతుల అనుభవమును ప్రత్యక్షముగ (Practical Training) నేర్పింప చేయును.

విద్యార్థులకు విద్య, ఆహారము ఉచితము. 11 నెలలు ఇంటిపద్ధతి చదివిన 1 నెల ప్రత్యక్ష శిక్షణ నొందవలెను. పూర్తి వివరములకు:—ప్రకృతి ఆఫీసుకు వ్రాయుడు.

ప్రకృతి చికిత్సా పరికరములు

ఆదిత్య పేటిక, వర్ణకేంద్రీకరీపకరణము, బొట్టిన్నానపు తొట్లు, ధర్మామీటర్లు, యెనిమాడబ్యాలు, గ్రాహము రొట్టె పెట్టెలు, రంగు అద్దములు, సీసాలు, నెల్లొఫోను (రంగు) కాగితములు, స్పాంజి మొదలగు ప్రకృతి చికిత్సకు వలయు పరికరము లన్నియును మానద దొరకును.

ఆడ్రసు—ప్రకృతి స్టోర్సు,
ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

SUREST WAY TO

HEALTH, HAPPINESS

Physical,
Mental,
Spiritual.

READ

INDIAN NATUROPATH

AN English Monthly
expounding the philosophy
of Naturism and several
systems of Nature Cure.

Annual Subscription Rs. 1-8-0

For full particulars apply to:—

Manager, INDIAN NATUROPATH,
BEZWADA.

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ.

కొత్త కూర్పు.

తొట్టి వైద్యము

సచిత్రము.

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందుజేర్చబడి నూతన ఫక్కిన ముద్రింపబడినది. కూనే మహర్షి గారి అభినవ శైద్యశాస్త్రము, ముఖ్యశైఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు జేర్చబడినవి.

70 పటములు. 34 అధ్యాయములు.
400 పుటలు.

ప్రకృతి చందాదారులకు, తెల రు. 2-8-0.
ఇతరులకు రు. 3-0-0

750 పుటలు.

సునిశిత వైద్యము

100 చిత్ర
పటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D, L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన
సు ప్ర సి ద్ధ శైద్య గ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణచికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన విషయములనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలిక్సోబైండు

1 కి వెల 4—8—0.

చందాదారులకు తగ్గింపు

నిండుతోలు స్టెజిబిల్ బైండు

,, వెల 5—0—0.

ప్రతి 1-కి రు 1—0—0.

పోస్టేజి ప్రత్యేకము.

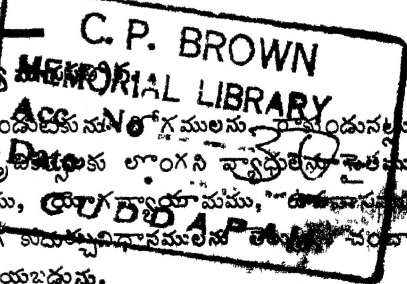
గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

సంకల్పరచందా
రు 3-0-0.

ప్ర కృ తి

మాదిరిసంచిక
రు 0-4-0.

ఆరోగ్య విషయక సచిత్ర శైద్యము



ఇందు మానవుడు సంపూర్ణారోగ్యవంతుడుగ నుండుటకును, సామాన్యమైన వ్యాధులువచ్చిన తరువాత మందు, శస్త్రచికిత్సకు లొంగని వ్యాధులైన శైతలము, నీరు, గాలి, మట్టి, సూర్యకిరణములు, స్వాభావిక హానిము, యోగవ్యాధులము, యాంక్షావ్యాధి విద్యుత్కాంతశక్తి, మొదలగువాని సహాయమున నిశ్చేషముగ విద్యుచ్ఛక్తి విధానములను తీర్చి చందాదారులకు ప్రకృతి శైద్యపు సకములన్నియు తగ్గింపు ధరల కీయబడును.

అన్నిచోట్లను యేజంట్లు కావలెను.

వివరములకు :—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

